



地域一番の歯科医院を目指しています。

42号

## 山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれいる事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2010年2月号



# 「虫歯ができるのは理由がある」

下の4つの重要因子がそろったときに、虫歯が発生します！



### 1 細菌(歯垢)

口の中に砂糖が長時間滞在していると、ミュータンス菌(むしば菌)などの細菌がこれを食べてネバネバしたものを作り、やがて歯垢(プレーク)となる。歯垢の中で糖分やでんぶんが分解されると酸が発生、歯の表面を溶かし始める。

### 2 食べ物(糖類・特に砂糖)

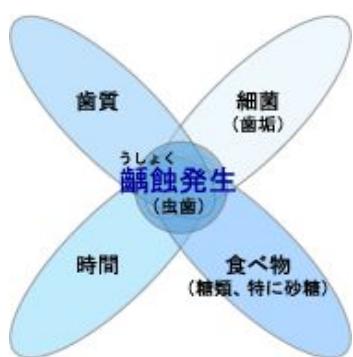
ミュータンス菌などの細菌は、糖分を食べて「酸」を排泄する。歯垢(プレーク)内にたまつた乳酸は、歯のミネラル(カルシウムなど)を溶かしてしまう。

### 3 歯質

ひとりひとり顔が違うように歯の性質も千差万別。人によっては歯の質が弱い。歯並びが悪いなど、虫歯にかかるリスクが高い場合もある。

### 4 時間

歯に歯垢がついている時間が長いほど虫歯になりやすくなる。食べたり飲んだりするたびに歯の表面は酸性に傾いてしまうので、いつも何か口に入れている人はかなり危険！食事や間食は規則正しくとることが大切。



## 虫歯発生のメカニズムから考える予防方法

- 1日にとる砂糖の量ではなく回数を制限する。
- アメやガムを頻繁に食べたり、ジュースを何回にもわけて少しづつ飲んだりしない。
- 甘いものを食べたり、ジュースを飲むときはできるだけ1度に食べたり飲んだりする。
- どうしてもアメやガムをやめられない人はシュガーレスのものを選ぶ。
- 甘いものを食べるたびに歯みがきをしても予防の効果はあまりないので、歯みがきの効果を過信しない。
- もちろん酸を作り出す細菌の絶対量を減らすため歯みがきをする。
- フッ素などにより酸に溶けにくい歯を作る。



わかりやすく  
にこだわり！



今回の裏面の担当は中山孝美(左)と  
樋田貴文(右)です。スタッフみんなも  
頑張っています。

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

←<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/> ホームページリニューアルしました！！。