

歯の健康を考えよう！

《むし歯は子供だけじゃない！
むし歯のリスクは一生もの》

むし歯は子供のものと思ってい
ませんか？確かに、乳歯や生え始
めの永久歯は、むし歯になりやす
いと言えますが、その後も年代ご
とに特有の原因によりむし歯は引
き起こされます。

●そもそもむし歯とは？

口の中にいる細菌・ミュータン
ス菌が、歯についた食べ物の糖分
を分解して、糊状の物質を作りだ
し、この物質を接着剤代わりにし
て細菌の塊（プラーク）を歯につ
けます。むし歯は、このプラーク
中の細菌が、砂糖などの糖分を分
解して酸を作りだし、歯の表面を
溶かすことによつてはじまりま
す。一度むし歯になると、二度と
元の歯の状態には戻りません。

《年代ごとに違うむし歯の原因》

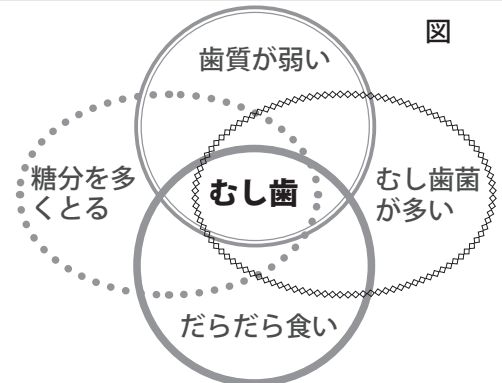
★幼年期（0～4歳）では…★
まだ自分で正しく歯みがきをするのが難し
い年代。甘い食べ物や飲み物によるむし歯
が多くなる。

★少年期（5～14歳）～
青年期（15～24歳）では…★
永久歯へ生え変わる小学生くらいの時期は、
歯並びが変化するため磨きにくく、生え始
めの歯は表面のエナメル質（歯の表面を覆っ
ている部分）が弱く溶けやすいため、むし
歯になりやすい。乳歯のむし歯が永久歯に
うつることもある。

★壮年期（25～44歳）では…★
学校での定期的な健診が無くなり、むし歯
に気づきにくい。以前に治療した歯のつめ
ものや、かぶせているものが古くなり、再
びむし歯になる事も。

★中年期（45～64歳）～
高齢期（65歳以上）では…★
歯周病によって歯ぐきがやせ、歯の根元が
露出してしまうと、その部分がむし歯にな
りやすい。また、高齢になり入れ歯を使用
するようになると、残っている歯にプラ
ークがつきがちで、むし歯や歯周病になりや
すくなる。

●むし歯ができる4大要素
歯がむし歯になるには、むし歯
菌が多くなり、歯が弱くなるなど、
図のような4つの条件が必要とな
ります。むし歯ができる条件を少
しでも減らしましょう。



●むし歯になる一歩手前から 引き返す『再石灰化』とは？

食事をすると、口の中の細菌が
酸を産生するため、口の中は酸性
に傾きます。この酸は強力で、歯
の表面のカルシウム分を溶かして
しまいます（脱灰）。これが進む
とむし歯になりますが、それを唾
液の働きが防いでくれます。唾液
は、口の中が極端な酸性になるの
を防ぎ、液内に含まれるカルシウ
ムなどが、溶けた歯を修復してく
れるのです。これを「再石灰化」
と言います。

●『だらだら食い』は、 むし歯を進行させる！

食事の回数が多かったり、だら
だらと間食をしたりすると、口の
中が酸性に傾いている時間が長
くなり、歯の表面を溶かす働き（脱
灰）が促進され、歯を修復する時
間がとれずに再石灰化が進みにく
くなります。

間食はできる限り控
え唾液の働きを促し、
再石灰化の時間をたっ
ぷりとる。食事と食事
の間の時間をしっかり
空けましょう。



《むし歯予防のために正しい歯 みがき法をマスターしよう！》

●歯ブラシの選び方

ヘッドが小さく、ネックが細
く、柄はまっすぐのもの。毛の硬
さは、磨いて痛くない程度のもの
を選びます。

●歯ブラシの持ち方

力を入れ過ぎて歯ぐきを傷つけ
ないよう、柄の端の方を持ちます。
鉛筆と同じように、親指と人差し
指で軽くつまむように持ちます。

●歯ブラシの当て方と動かし方

■毛先を歯に対して90度に当て
2～3mmずつ横に振動させま
す。

■毛先を歯に対して45度に当て
歯と歯ぐきの間を1mmくらい
ずつ振動させます。

一本ずつ丁寧に磨きましょう。
歯と歯の隙間に残ったプラーク
は、デンタルフロスや歯間ブラシ
などの歯間清掃用具を利用して除
去しましょう。

《定期検診で予防対策》

むし歯や歯周病は、痛みや出血
などの自覚症状が出るころにはか
なり悪化していることがありま
す。症状が出ていなくても、定期
的に歯科を受診しチェックしても
らいましょう。

後期高齢者医療被保険者の方
は、町で実施している歯科健康診
査を受けることができますのでお
問合ください。

親子のよい歯のコン クール地方大会開催結果

6月8日(土)中央公民館で、「親
と子のよい歯のコンクール」が開
催されました。

このコンクールは、北海道健康
安保健所と後志歯科医師会が主催
するもので、前年度の3歳児歯科
健診において、むし歯がなく口腔
状態が良好であったお父さんとそ
のお母さん、お母さんを対象にし
ています。今回、4組の親子が参
加され、藤田彩音ちゃん、徳田光
紀くん親子が、優秀賞に輝きまし
た。

今回の総評として俱知安保健所
歯科医師より「歯の健康づくりは、
ご家庭のより良い生活習慣が身に
ついている証拠である。今後も健
康増進の為に積極的に歯磨きをし
ていただきたい」と話されていま
した。

