お口の相談室

なぜ、むし歯になる？

原因菌の酸で「脱灰」

【問い】中学生の息子が学校健診でむし歯があると通知をもらってきました。歯磨きは1日3回しているのに、むし歯はどうしてできるのでしょうか。（長崎市、40歳女性）

【答え】むし歯は次のような流れでできます。

口の中にいるミュータンス菌などのむし歯菌が、食べかすやショ糖（砂糖）を栄養としてネバネバした「バイオフィルム」を作ります。むし歯菌はバイオフィルムに守られて増殖し、ショ糖を栄養として酸を作ります。そして、その酸によって口の中が酸性になると、歯の表面からミネラル（カルシウムなど）が溶け出す「脱灰」が起こります。この現象がむし歯です。

特に間食の回数が多い時間が長くなり、非常にむし歯ができやすくなりますので、ダラダラ食べるのは控えましょう。

一方、唾液には酸の緩衝（かんしょう）作用があって、酸を中和して中性に戻す働きがあります。中性に近づけば、むし歯もできにくくなりますが、バイオフィルムの中には唾液の作用が届きにくいため、その内部は強い酸性度が保たれています。

つまり食後のブラッシングで、むし歯菌にバイオフィルムを作らせず、歯を脱灰させないようにすることが大切なのです。むし歯予防には歯ブラシのほか、歯と歯の間を磨くデンタルフロス（糸ようじ）などの使用も有効です。

フッ素入り歯磨き材を使ったり、フッ化物洗口（自宅や学校で行うフッ素溶液を使ったブクブクうがい）をしたりすることで歯質を強くすることができます。フッ素は歯からミネラルが溶け出るのを防いでくれたり、むし歯になりかけている所を元の状態に戻してくれたりするのです。

口の中は磨きにくい所がたくさんあります。むし歯予防には定期的にかかりつけの歯科医院に診てもらうことが大切です。

回答者
常岡（つねおか）　健一（けんいち）
長崎市八幡町
常岡歯科医院院長

質問をどうぞ　歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852―8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ（http：／／www．nda．or．jp／）も参考にしてください。