



【問い】小学生の子どもの乳歯が永久歯に生えかわってきています。生えかわりの永久歯はむし歯になりやすいと聞きました。歯磨きはきちんとさせています。他にどんなことに気を付ければよいですか。

【答え】歯磨きをしっかりとしているのに、むし歯になったという方は多いと思います。歯磨きは歯周病予防

(新上五島町、38歳女性)

防の効果は高いのですが、むし歯を予防するにはそれだけでは足りません。むし歯の発生には四つの要素が関係しています。一つ目が糖(主に砂糖)。

むし歯菌が糖を栄養に増殖し、酸を産生して歯を溶かす「脱灰」が起きます。二つ目が歯の質。唾液も歯を保護しており、その量や質が関連してきます。

一子することで予防することができません。糖については砂糖を全く摂取しないことは不可能です。量や回数を少なくします。ガムなどに含まれ

由来成分のリカルデントやカルシウム、リンを含んだ口腔ケア製品も有効です。唾液を増やすにはガムをかむのもいいでしょう。むし歯菌はバイオフィルムという膜に覆われて増殖します。毎日の歯磨きをしっかり行い、定期的に歯科医院で機械を使ってバイオフィルムを除去することが必要です。

むし歯菌が増殖する時間を与えないことも大切です。特に就寝前は丁寧に磨き、その日のうちに歯垢(しこ)を取り除いてください。詳しくはかかりつけ歯科医院で相談してください。

## 永久歯のむし歯予防

### フッ化物で歯質を強化

三つ目は細菌。むし歯菌の数が多ければむし歯になりやすくなります。

四つ目は時間。むし歯菌の増殖には一定の時間が必ず必要です。

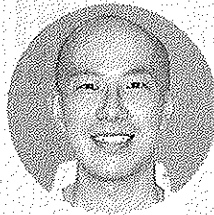
つまり、各要素にアプロ

三つ目は細菌。むし歯菌の数が多ければむし歯になりやすくなります。

四つ目は時間。むし歯菌の増殖には一定の時間が必ず必要です。

つまり、各要素にアプロ

回答者 津田 雅史  
新上五島町若松郷  
町立若松歯科診療所院長



#### 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。