

間食多いとなりやすく



【問い】毎日きちんと歯を磨いているのに、歯科医院でむし歯があるとされました。毎日歯を磨いていてもむし歯はできるのですか。  
（長崎市、28歳女性）

磨いてもむし歯？

【答え】むし歯の原因は基本的に三つに整理することができます。一つ目はその人の歯や唾液の質、二つ目は口の中の細菌、三つ目は飲食物です。

まず歯と唾液についてですが、歯の溝が深い部分や、歯と歯の間、歯並びが悪い部分などはむし歯になるリスクが高いといえます。乳歯や永久歯が生えたばかりの時期もむし歯になりやすいため注意が必要です。唾液の量が少ないほどむし歯になりやすく、睡眠中は最も唾液が少なくなります。

次に細菌です。歯垢（プラーク）と呼ばれる歯の汚れは、むし歯や歯周病の原因となる細菌のかたまりです。この細菌が作る酸によって歯が溶けて、むし歯が引き起こされます。さらに、食べ物に含まれている糖質は細菌が酸を作る材料となります。間食の回数が多い人は、歯が酸にさらされる時間が長いのでむし歯になりやすいといえます。キャラメルやキャンディー、ガムなど長時間口の中に停滞する食べ物を好む人も、むし歯になるリスクが高いといえます。

このように、むし歯はさまざまな要因によって引き起こされているつもりでも磨き残しがあればむし歯になってしまいます。また頻繁に間食してしまつ、特に夜寝る前に間食をしているようであれば、先述のように睡眠中は唾液の量が減っています。むし歯になるリスクがより高くなるので控えた方がよいでしょう。

質問をどうぞ

回答者 和田 卓  
長崎市住吉町  
住吉歯科クリニック院長



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は「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。