

.....
おくちの
相談室
.....

【問い】子どもが2人います。弟はろくに歯磨きをしないのに、むし歯になったことはありません。兄は歯磨きを毎日しているのに、むし歯ができました。歯磨きをしているのに、むし歯になるのはなぜですか？

（長崎市、29歳女性）

【答え】むし歯予防には歯磨きが重要と思われがちですが、実はむし歯の発生には糖類を含む飲食物の摂取回数や、フッ化物の利用などが大きく関係しています。

糖類を摂取すると、歯垢の中の細菌が糖を分解して出た酸で歯の表面が溶けだす「脱灰」と、唾液の働きで脱灰した歯の表面が修復される「再石灰化」が繰り返されます。脱灰される時間が長いとむし歯になりますので、少量の糖類を何度も食べた人のほうが、食事の時だけ大量の糖類を食べた人よりもむし歯が多くなるのです。

上のお子さんは間食の回数が

ありた小児歯科・矯正歯科院長
（長崎市宝栄町）

回答者
ありたこうたろう
有田光太郎



歯磨きしてもむし歯になる

糖類の摂取回数 見直して

多いか、だからだと長時間飲食しているのかもしれませんが。まずは食生活の中で糖類の摂取回数を見直してみてください。

また、むし歯の予防には歯磨きだけでは十分ではありません。科学的にむし歯の予防効果が実証されているのが、フッ化物の利用です。フッ化物には▽歯が溶けるのを遅らせる▽歯の修復を早める▽細菌の活動を抑える—といった働きがあります。

家庭で利用しやすいのはフッ化物配合の歯磨き剤です。正しく使用することで、むし歯予防に大きな効果を発揮してくれるため、年齢に適したフッ化物濃度を選択し、適量を使用しましょう。

フッ化物配合歯磨き剤の使用後は、フッ化物を洗い流しすぎないよう、少量の水で1回すすぐ程度にすることが重要です。歯科医院でのフッ化物塗布や、小学校などでのフッ化物洗口を併せて行うと、さらに効果が高まります。

なお、歯磨きができていないと歯肉が腫れる歯肉炎が懸念されます。どちらのお子さんも、かかりつけの歯科医院で適切な処置および指導を受けることをお勧めします。

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は「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。