

お口の健康

第33回 歯の再石灰化

頭痛や腹痛と違い、虫歯は自然に治ることはないというのが、一般的な見解です。でも、それが初期虫歯の内だったら治療せずに治ることがあることをご存知ですか？ 今回は、歯の再石灰化について解説します。

虫歯は進行程度によって、C1～C4までに分類されます。その違いは、次のようになります。

- C1 エナメル質のみに虫歯がある場合
- C2 虫歯が象牙質まで達した場合
- C3 虫歯が歯の内部の神経まで達した場合
- C4 歯が虫歯によって崩壊し、根だけになった場合

初期虫歯とは、このC1の初期段階でエナメル質の表面が白く変色するなどの変化が起きているが、虫歯の穴がまだ開いていない状態のことです。

食事や間食の時、虫歯菌が砂糖を取り込み酸を出します。そして、口の中の酸性度が強くなると歯の表面からカルシウムやリン酸などのミネラルが流れ出ます。これが、脱灰（だっかい）と呼ばれる歯が溶ける現象です。

また、唾液により酸が中和され口の中が中性に戻ると、一度は溶け出したカルシウムやミネラルが再び歯の表面に戻って、脱灰で溶かされた歯を修復します。この作用のことを再石灰化と呼んでいます。実は、この脱灰と再石灰化は食事の度に繰り返されます。



つまり、歯の表面が脱灰で溶かされても、初期虫歯の内であれば、再石灰化による修復が行われ、虫歯になるのを防ぐことができます。しかし、食事や間食の頻度が多く、脱灰の時間が長くなると、再石灰化による修復が間に合わなくなり次第に虫歯の穴が開いてしまうのです。

歯の再石灰化は唾液の働きによってなされます。就寝前の飲食が虫歯の原因になるのは、就寝中は唾液の量が少なくなり、再石灰化がほとんど行われないためと考えられています。つまり、初期虫歯から進行させないためには、脱灰の時間が出来るだけ少なくなるような食生活を送り、同時に飲食の後には十分な再石灰化の時間をつくるのが大事なのです。更に、歯磨きをしっかりと行なわなければならないのは、言うまでもありません。



初期むし歯
歯と歯茎の境目の白い部分

湯沢市・雄勝郡
歯科医師会
ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>