

イイ歯メーション No. 7 (平成13年12月発行)

よく噛むことは虫歯を防ぐ

今回は、よく噛む事と虫歯との関連について考えてみたいと思います。

虫歯菌が歯を溶かす

虫歯は、口の中にいる虫歯菌(ミュータンス菌など)が関与する病気です。歯に付着した虫歯菌は、私達が摂取する炭水化物(糖質)を利用して酸を作り出します。この酸により、歯質中のカルシウムが溶け出す現象を脱灰といいます。この脱灰により、歯質の崩壊が進んだ病気が虫歯です。



唾液は魔法の水

唾液には、カルシウムが含まれており、脱灰により溶け出した歯質を修理する再石灰化という作用があることがわかっています。その他にも、ばい菌や食片を洗い流す洗浄作用、酸を中和する性質である緩衝作用、ばい菌を殺す抗菌作用などがあり、

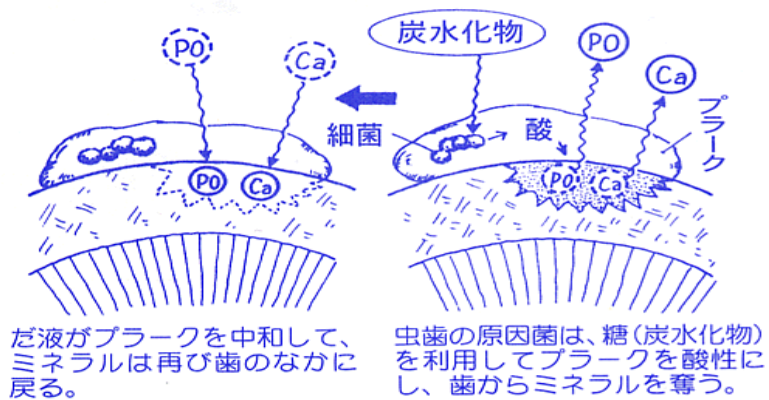
これらはいずれも、虫歯を防ぐ働きがあります。唾液はよく噛むことで分泌されますので、よく噛むことが虫歯予防になるわけです。虫歯を放置していたり、歯が欠損しているとよく噛めませんので、虫歯が発生しやすくなります。虫歯を予防する視点からも歯の治療はとても大切です。



ところで、唾液には、このように虫歯を防ぐ作用の他に、発ガン性の物質を解毒したり、加齢を防止する作用のあるホルモン(パロチン)を分泌するなど人体に有益なたくさん作用をもっています。(表1) このように、健康のためにも、しっかりとした歯でよく噛み唾液を分泌させる事は、とても大切です。

表1 唾液のはたらき

1. 清浄作用
2. 再石灰化作用
3. 緩衝作用
4. 抗菌作用
5. 消化作用
6. 内分泌作用(パロチンなど)
7. 解毒作用
8. 体液量調節作用
9. 粘膜保護作用



かかりつけの歯科医をもとう

- ★定期的に歯の健診を受けよう
- ★年に一回は歯石をとってもらおう



☆各市町村の成人歯科検診(30才、40才、50才)
 ☆は休祭日歯科当番医にて、休祭日も受け付けています☆
 歯科医師会ホームページアドレス: www.yutopia.or.jp/~yoda/