



むし歯ZERO通信

令和5年8月21日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

● 歯磨きしないとどうなる？

「歯磨きをしないとむし歯になるよ!」とお子さんに声をかけたことはありませんか？

むし歯は、口の中にいる細菌が引き起こす硬組織の病気です。歯科医院にお子さんを連れて行くと、磨き残しのチェックとむし歯のチェックをしてくれます。

でもこれは、“磨き残し=むし歯になる”ではないのです。

● むし歯の原因

「歯磨きしなくてもむし歯にならない」という事なのでしょうか。

まずは、むし歯の原因について考えてみましょう。



むし歯は、4つの原因が重なり発生すると言われています。

この中で、“歯磨きをしない”という原因は

“細菌”に入ります。(歯ブラシで、細菌を落とす)

このことから、歯磨きをしないからむし歯が発生するのではなく、

あくまでも原因の1つに過ぎないということです。

● むし歯と食生活

上の4つの原因の中でも、特に気を付けなければならないのが“糖分(砂糖の摂取)”です。

食生活は、むし歯の大きな原因となります。

例えば、午後3時のおやつ。みなさんはどのようなものを召し上がり

ますか？暑いからと、アイスやゼリーなどを食べていませんか？

市販のお菓子には、砂糖がたくさん入っています。それが、細菌の栄養になるのです。

また、現代の食事は、食品のソフト化によって、噛む回数が昭和30年代に比べ、約40%減少しているようです。

噛むことは、唾液の分泌を促進し、むし歯の発生リスクを低下させます。

食生活が欧米化したことによって、むし歯が増えたと言っても過言ではありません。

米と野菜と魚が中心だった日本の食生活が、私たちには合っているのかもしれない。



● むし歯予防から見た食生活

まずは、噛む回数がアップするような食事内容にしてみてください。・

- ・ ご飯に玄米を混ぜる
- ・ 具材を大きめに切る
- ・ ごぼうなど繊維質の食品を取り入れる
- ・ 液体でカロリーを取らない
- ・ お肉や野菜などを煮過ぎない など



● むし歯予防から見たおやつのとおり方

“おやつ=おかし” になっていませんか？

もちろん、楽しみのためにとっていただいても構いませんが、特に幼少期では、第4の食事となります。

用意するのが難しい場合は、「むくだけ焼くだけ蒸かすだけ」とシンプルに考えてみましょう。

果物やスティック野菜、ふかし芋など素材をそのまま食べることをお勧めします。また、いつまでもダラダラと食べるのも、むし歯の発生リスクを高めます。間食は1~2回/日とし、時間と量を決めましょう。



● 歯磨きが必要なわけ

歯磨きの一番の目的は、口の細菌を落とすことです。

むし歯菌はもちろんですが、歯周病菌も落としてくれます。

歯周病とは、歯を支えている歯ぐきの病気。

悪くなると、支えることができなくなり、歯がグラグラしたり抜けてしまったりします。

むし歯はないけれど、歯周病で歯ぐきが真っ赤ということは珍しくはありません。

むし歯と違い、歯周病は磨き残しだけで引き起こされる場合があります。

歯ブラシで丁寧に磨くことが、歯周病を防ぐのに効果的なのです。



痛みがなく進行することも…

歯周病になると

- ・ 歯ぐきが赤くはれる
- ・ 歯ブラシで出血する
- ・ 歯がグラグラする
- ・ 歯ぐきから膿が出る など