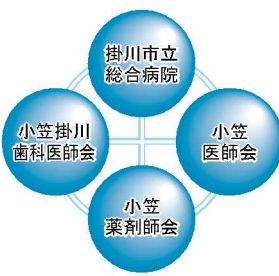


～食事・治療・歯・薬を考える～

# 教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その2  
(☎22-6120・FAX22-1567)



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり



## あなたは、 むし歯になりやすい人 なりにくい人ですか？

「毎日、きちんと歯磨きをしているのに、どうしてむし歯になりやすいのかな・・・」

「特別なことをしていないけど、むし歯はできないよ」

風邪や腹痛のように、むし歯にも「なりやすい人」と「なりにくい人」がいます。

いったい何が「むし歯のなりやすさ」を左右しているのでしょうか。

### ストレスからもむし歯に

#### 唾液

唾液には口の中の汚れを洗い流す作用、抗菌作用、酸を中和する作用、歯を強くする作用があります。一般的に唾液の量が多い人や、唾液の持つ作用が強い人は、むし歯になりにくいと考えられています。

#### ストレスと疲労

心身の不調は、全身の体力や免疫力を低下させるとともに唾液の量が少なくなりやすくなります。唾液の量が減ることによって口の中が渴きます。その結果、細菌が増えてむし歯になりやすい状態になります。

#### 食べ物

やわらかい食べ物を好む人は、歯にかすがつきやすく、むし歯になりやすくなります。一方、固い食べ物や繊維質の多い食べ物を好む人は、噛む回数が増えることで汚れがつきにくくなります。また、唾液の量が多くなるので、むし歯になりにくくなります。

#### 歯の質など

細菌が作る酸に対して生まれつき抵抗力がある人は、むし歯になりにくい素質を持っています。これは、妊娠中の女性の食生活にも反映されるといわれています。ま

た、乳幼児期の食生活は非常に重要で、特に赤ちゃんが初めてむし歯に感染するのは、親からのスプーンや箸での口移しから始まるといわれています。

### 基本は毎日の歯磨き

そのほかにも理由はいくつかありますが、むし歯になりやすい、なりにくいというのは、生まれつきのもでもあります。しかし、むし歯になりやすい人がなりにくく変わるのには、決して不可能なことではありません。前述したことを参考に、健康な口腔環境づくりを心がけていきましょう。

最後に、基本は歯磨きということと覚えておいてください。磨いているから大丈夫ではなく、磨けているから大丈夫といえるよう、定期的にかかりつけ歯科医にチェックしてもらってはいかがでしょうか。

