



# 歯☆ピカクラブ⑥月号



今月のテーマは「むし歯ができるしくみ」です。

みなさんはどうしたらむし歯になるかご存知でしょうか？

## むし歯ができるしくみ

むし歯は、「**歯質・糖分・細菌＋時間**」の4つの要因がそろった時にできると言われています。口腔内にはたくさんの細菌が住んでいて、食べかすなどの糖분을栄養にして歯の表面に歯垢を作ります。

歯垢の中で細菌は糖を酸に変え、その酸によって歯の表面は弱くなり、むし歯になります。



## 予防法

**歯質**：フッ化物洗口やフッ化物配合の歯磨きペーストを使って歯磨きをしましょう。

**細菌**：歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスなどで歯を清潔にしましょう。

**糖**：食べたり飲んだりする時間と量を決めましょう。

## 脱灰と再石灰化

口腔内では、歯が溶け出す脱灰と溶けた歯が再び元の状態に戻っていく再石灰化が、日常的に繰り返り起こっています。

脱灰と再石灰化のバランスがとれているときは、健康な状態です。バランスが崩れて脱灰が進むと、むし歯になります。飲食のたびに、歯の表面では「脱灰」と「再石灰化」をシーソーのように繰り返しています。

このバランスをコントロールすることが、むし歯の本当の治療であり、それが「予防」につながります。

