

虫歯をつくるのは甘いものです。
～甘いものはすべてダメ？～

ミュータンス星人の侵略!



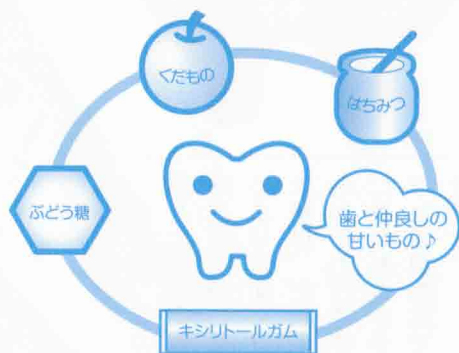
虫歯は、ミュータンス菌とよばれる虫歯菌が糖分と結びついたときにはじまります。ミュータンス菌は、だれの口の中にもいるわけですが、ここに甘いものがやって来なければ虫歯はできないわけです。

甘いもの、とひと口にいいますが、甘ければどんなものでもいけない、というわけではないのです。とくにいけないのは砂糖。なかでも、液体に溶けている状態の砂糖が問題です。たとえば、ジュース、アイスクリーム、それに砂糖の入ったコーヒーや紅茶などです。もちろん、液体でなくても砂糖はいけません。チョコレート、キャンデー、ケーキ、ケチャップなどにも砂糖が入っています。砂糖が液体に溶けた状態で口の中に入るとミュータンス菌によって分解されますが、分解される

と水に溶けない部分ができます。これが歯に粘りついて虫歯をつくるのです。

ところが、同じ甘いものでも、果物や蜂蜜、ぶどう糖などでは、虫歯になりにくいのです。なぜならば、果糖やぶどう糖などは、これ以上分解すると糖分としての性質を保つことができない物質ですから、ミュータンス菌に会って、砂糖のように虫歯の原因となる物質をつくることがないのです。ちなみに蜂蜜も同じです。

誤解されやすいものにガムがあります。ガムは歯の間の汚れを取ると考えられがちですが、汚れをより落としにくい場所に押し込むことのほうが多いようです。



そして、いちばんの問題はガムに含まれている糖分です。ガムをかむことは、ちょうどキャンディをなめているのと同じように、長い時間、砂糖の溶液に歯をさらしていることになりません。

しかし、ガムがあごをきたえるために、ひと役買っているのは、評価に値することです。砂糖を使っていない*キシリトールガムなどを選ぶようにしましょう。

タバコも歯にはよくありません。とくに吸う量が多いと、口の中の粘膜を痛めたり、細菌に対する抵抗力を弱らせることもわかっていきます。甘いものをがまんして一服付けるといっても、度が過ぎると、やはり甘いものとりすぎと似たような結果になります。

(*) キシリトール…虫歯菌を抑制し歯を守ってくれる画期的な甘味料で、白樺の樹木などから取ったもの。



むしば
虫歯のすすみかた ~乳歯~



ごきげんよう



にゅうし むしば すす はや すうかげつ あいだ きゅう おお あな
乳歯の虫歯のすすみかたはとても早く、数ヶ月の間に急に大きな穴
あ が開いてしまい、しかも数本の歯が同時にぼろっとくずれるのが
とくちょう いた こ おお
特徴です。それでもまだ痛がらないという子どもも多いのです。

そのままにしておくとかやがて夜中に
きゅうにいたみだしたり、顔がはれて
ねつ わる
熱がでるほど悪くなることがあります。



にゅうし むしば えいきゅうし えいきょう
乳歯の虫歯は永久歯にも影響します。
にゅうし むしば おお こ えいきゅうし むしば
乳歯に虫歯が多かったお子さんは永久歯も虫歯になりやすいこと
がわかっています。理由は乳歯のときにすでに虫歯菌がふえた
じょうたい
状態のままになっているからです。



木村歯科医院

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町4-8-3

TEL 078-242-8812

ホームページ <http://www.kimura-dc.com>