

イー歯トープ 8020



# 歯と口のハテナ

⑦ 県歯科医師会

口の中には、たくさん細菌がいますが、特にむし歯の原因菌としてミュータンス菌がよく知られています。

ところで、皆さんはプラーク(歯垢)という言葉をよく耳にすると思います。プラークは歯の表面に付いた食べかすと思われがちですが、ミュータンス菌が私たちの食べた物や飲んだ物の糖分を栄養にして増え、歯に付着する、それがプラークです。

プラークの中でミュータンス菌は酸(乳酸)を作り出し、この酸が歯の表面を溶かしていきます。歯の表面はエナメル質と

## プラーク付着が原因

いつ、とても硬い物質でできていますが、プラークが付着して歯は繁殖し脱灰が進み、歯の表面に酸が歯の表面を溶かし始め、脱灰という現象を起すのです。

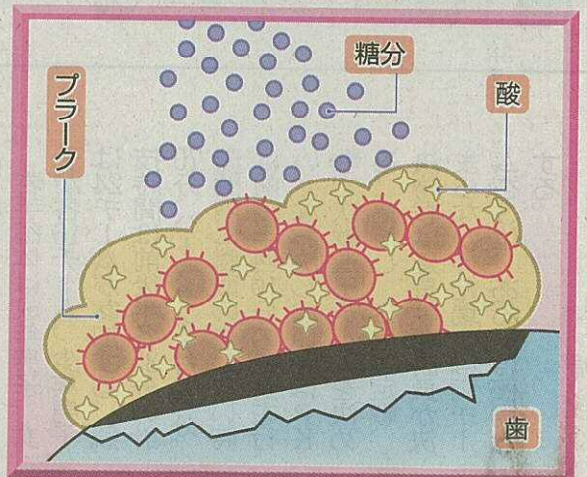
この初期の時点でプラークをきれいに取り除ければ、唾液中のミネラル成分などで再び元に戻ります(再石灰化)が、その



青木 修治(あおき・しゅじ) 1  
965年生まれ。岩手医科大学歯学部卒。  
県歯科医師会学術管理委員会常任委員。アオキ歯科医院(八幡平市)院長。  
同市在住。盛岡市出身。

## むし歯の作り方

青木 修治



(日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020」より)

も出ますし、治療も困難になっていきますので、初期の段階で進行を止めること、また早期の治療が望まれます。

口の中の細菌は人それぞれ特徴がありますが、細菌を無くすることはできません。また毎日、食事などで食べ物、飲み物を摂取しますのでプラークの付着を防ぐこともできません。

ご家庭で効果的にむし歯を予防する一番の方法は、ていねいに歯みがきを行うことです。毎日しっかりと歯みがきをして、プラークの停滞を防ぎ、むし歯予防に努めましょう。

(月曜日に掲載します)