

# イー歯トーブ 8020 歯と口のハテナ

⑧ 県歯科医師会

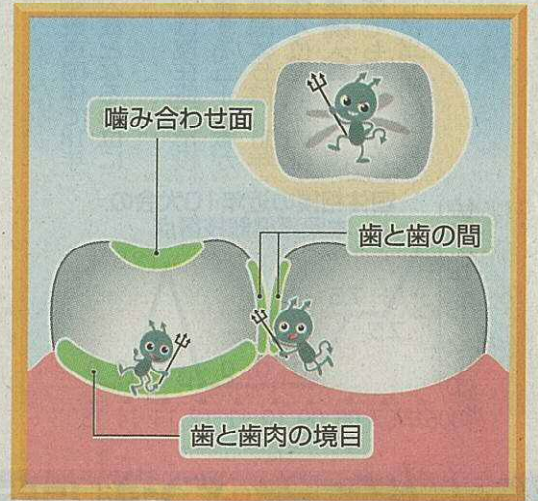
私たちの口の中にはたくさん  
のばい菌がいます。ばい菌の種  
類は300～500種類もあり、歯垢(しちう)中に数億から10億  
個のばい菌がいるといわれてい  
ます。その中にむし歯菌(ミユ  
ータンス菌など)や歯周病菌(ス  
ピロヘータなど)など、口の病  
気に関わるばい菌が存在してい  
るばかりでなく、全身の病気に  
関わっているものもいます。  
これらのばい菌は一体どこか  
らくるのでしょうか?  
それは生まれてから成長する  
過程での乳・幼児期までの間に、

## 主に養育者から感染

主に養育者の唾液から感染する  
れ、ばい菌の数が少なければ、  
といわれています。養育者のス  
キンシップ(キスなど)や、養  
育者と同じコップ、スプーン、  
ストローなどを使用すること  
で、赤ちゃんの口の中にばい菌  
が感染するのです。  
別な言い方をすれば、養育者  
の口の中がきちんと手入れをさ  
去することは不可能なので、ば

## 口の中のばい菌

—戸 晃



—戸 晃(いちのへ あきら) 19  
67年生まれ。岩手医科大学歯学部卒。  
県歯科医師会学術医療管理委員会常任  
委員。一戸歯科クリニック(八幡平市)  
院長。盛岡市在住。同市出身。

い菌が付きやすい、「奥歯の噛  
み合わせ面(咬合面)の溝」  
「歯と歯の間」「歯と歯肉の境  
目」を歯ブラシ、歯間ブラシ、  
デンタルフロスなどを使い、  
ばい菌の数を減らす「プラーク  
コントロール」が重要となりま  
す。

毎日のプラークコントロール  
が、むし歯や歯周病予防の第一  
歩ですが、年齢や歯並び、歯肉  
の状態によっても、より良いプ  
ラークコントロールの方法が  
異なりますので、かかりつけ歯  
科医により自分にあった歯の  
磨き方を習い、実践しましよ  
う。

(月曜日に掲載します)