

4

どうしてむし歯になるの？

生えてきたとき美しく輝いていた歯は、なぜむし歯になってしまうのでしょうか？ それはミネラルを失うから。むし歯は、エナメル質のミネラルが溶けだすことから始まります。

歯のミネラルを溶かしているのは「酸」です。口の中は、酸性の強い飲み物や柑橘類などで酸性になってしまいます。また、口の中に住んでいるミュータンス菌*や乳酸菌が、砂糖、果糖、ブドウ糖、乳糖、麦芽糖などの糖分を含む飲み物や食べ物を栄養源にして酸を作り出す場合があります。



飲食物の酸や歯垢しこうの中でできる酸が、歯の表面にしみこむと、エナメル質のミネラル成分が溶けだします。これを「脱灰だっかい」¹と²いって、むし歯一歩手前の「初期むし歯」の状態です。穴はあいていませんが、歯のつけねなどの表面が白くなっているのが目安です（むし歯は茶色や黒いと思っていませんか？初期のむし歯は白いです）。この段階では唾液のミネラル補給による修復がまだ可能です（脱灰部の再石灰化）。でも歯みがきをあまりせず、甘いものばかり食べたり飲んだりしていると、脱灰が進み、歯の表面に穴があき、歯の組織がくずれて、本格的なむし歯になってしまいます。そして歯医者さんの治療が必要となります。

このように、むし歯は生活習慣や細菌が住みつくことが原因でおこります。特に間食や糖分の多い食生活は、むし歯菌による酸の発生をさらに促進します。初期むし歯が本格的なむし歯になってしまう前に食生活を改善し、歯みがきを良い習慣にしましょう。

*むし歯の原因となるミュータンス菌は、歯の表面で歯垢しこう（プラーク）という住み家を作って増殖します。この菌は歯が大好きなんですよ。歯の生えていない赤ちゃんの口の中には住めず、乳歯が生えてくると、お母さんやまわりの人の唾液を介して口の中に入ってきます。約80%の人は3歳までにミュータンス菌が住みつきます。この時に口の中を清潔にして、甘い飲み物や食べ物を頻繁にとらないようにしているとミュータンス菌は住みつきません。そうすると、大きくなってでもむし歯になりにくくなります。3歳までの歯みがきとおやつや飲み物のとり方が重要です。ミュータンス菌が住みつかないようにしましょう。