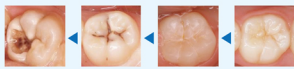




わかしはにかむコラム vol.2



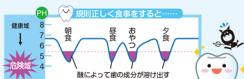
穴が開いている
わかし歯

溝が虫歯に
なっている歯

溝が白くわかし歯に
なっている歯

健康な歯

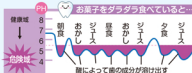
写真 日本ヘルスケア歯科学会 ICDAS コード表より



▲唾液が歯を再石灰化する時間がしっかり確保されています。
酸性になっている時間が少ないので、歯が溶ける時間も少なくムシ歯になりにくい状態です。

図1 規則正しい食事の時

食事のたびににお口の環境がわかし歯危険域に下がりますが、だ液の力で健康域に戻ります。リズムある食生活をしていると、お口の中が健康域でいる時間が長くなって、わかし歯の危険は低くなります。



▲唾液が歯を再石灰化する時間がとれないので、ムシ歯になりやすい状態です。

図2 ダラダラ食べる食事の時



わかし歯といっても、虫が歯を食べて穴があくわけではありません。その正体は、わかし歯に棲んでいるわかし菌が砂糖を分解して酸を作り出します。この酸が歯の表面を溶かしていき、だんだん穴になっていきます。この穴を私たちは「わかし歯」と呼んでいます。実は、私たちが毎日食事をするその度に、わかし菌が酸を出すので歯の表面がほんの少し溶けま。図1や図2でいう危険域の時です。

けれども食事の度にだ液が分泌され、この唾液が酸を中和してくれるので健康域に戻ります。そして少し溶けた歯の表面がだ液の効果で修復されるのです。

左の写真で酸によって溶かされた歯にだんだん穴が開いていく感じがわかると思います。最初は表面が白くなるだけで、まだ穴にはなっていないんですが、これでも表面は溶かされています。でも穴になっていければまだ削らずにそこを進行を止めることができます。

おかし歯はどうやってできるの？

能です。ダラダラおやつを食べている方は食習慣を見直してみたいかがでしょうか。

おやつは時間を決める!!!

だつたら食べない!!!
いつもお口の中に食べ物が入っている状態だと、わかし菌が大繁殖してしまします。
わかし歯にならないためにも、食後の歯みがきはもちろ、おやつの取り方は時間を決めてダラダラ食べないようにしましょう。



一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



わかし歯になりやすい

わかし歯になりやすい

図3 わかし歯になりやすいおやつ、なりにくいおやつ

お菓子の種類	特徴
ランク4 キャラメル グミ あめ 乳酸菌飲料	・砂糖がめ口の中に最も長く滞在する ・歯にくっつくものはわかし菌が酸を出しやすい
ランク3 おまんじゅう クッキー チョコレート ケーキ	・砂糖がお口の中に長く滞在する
ランク2 プリン ゼリー ヨーグルト(加糖) アイスクリーム	・お口に入れた後も食べた感が少なく飲み込んだらすぐ洗い程度でも糖分がお口からなくなるような素材
ランク1 おせんべい クラッカー ガム りんご さくらんぼ チーズ	・甘味が少なくてかみこたえもあり嚼の成長にも役立つ ・お口の中が酸性に傾かない食べ方

RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安...

・長い期間離れていたので今さら勉強できるか不安...

・働く前にどんな医院が見てみたい...ご相談はお気軽にご連絡ください

