

## 歯や歯ぐきが 悪くなるのはなぜ？

「ついこのあいだ治したのにまた歯が悪くなっちゃった。どうして」「甘い物を食べると虫歯になる」と昔から言われています。またそれに関連したデータもありません。しかし、甘い物の消費が世界で最も多いスウェーデンの虫歯率は世界でも少ないことが示されています。フィンランドでも同じです。虫歯は、甘い物の摂取に関するとの常識が違っていることに気付きます。

研究の結果、「甘い物は歯を溶かすこと」「歯が溶けた箇所にストレプトコッカス・ミュータンス菌が入り込み虫歯になる」と解されるようになりました。つまりこの細菌が口腔内にいなければ、虫歯にはならないことが突き止められました。この細菌は歯の中で広がり、歯を崩壊、さらに歯の神経を犯

して神経を殺し、顎の骨にまで炎症を生じさせ腫れたりします。歯の治療は、歯の細菌感染部(バイ菌層)を除去するため、歯を削ります。しかし、治療は口腔内にいる菌をゼロにはしていません。例えば口腔内細菌を殺菌剤でゼロにしたとしても細菌は、肺や胃、腸に入り込んでいます。さらに血管中に入り全身を駆け巡って(これらがまた口腔内に戻ってきます)、いたずらすると色々な病気を誘発することも知られています。

こんな訳で一度細菌を伝播されると無菌的な状態を口腔内で保つことは無理なのです。従って虫歯の再発防止は予防をするしかないので。昔から歯みがきが大切だと言われています。しかし100%みがきは無理なことです。となると磨き残しができます。

### check!

- 1 定期的に歯医者さんに行き、この膜を破壊してもらうために専門的に歯を磨いてもらう
- 2 糖の減量
- 3 だらだら食いをしない
- 4 歯と歯の間を磨く
- 5 親から子供にあるいは夫婦で細菌をうつさないようにする

等が一般的に言われています。悪い歯をすべて治して、悪くなったら歯医者さんに行く人は、平均2〜4年くらいで歯医者さんに行



高木千訓  
(たかぎちさと)  
大垣市 高木歯科  
院長

磨き残した所では細菌が歯に付着し、この細菌を保護する膜が被います。膜は、歯ブラシの歯みがきでは取れません。この膜を破壊し、細菌を外に出すには、歯医者さんでしか出来ません。そこで予防としては、

き、新たに治しているようです。予防で歯医者さんに通う人は、普通10年以上も虫歯治療しないことが知られています。また予防治療の間隔期間は人によって違いますが、毎月1回通院する必要はありません。

歯周病は、歯茎から歯周病原菌が歯の根の先に向かって歯肉感染が広がって行き顎の骨が溶かされ最後には歯が抜け落ちる病気で。治療は感染部の除去を行うことが目的です。このように虫歯も歯周病も細菌感染症であることが分かっています。

これらのことはスウェーデンやデンマークでは予防で歯医者さんに行くのは当たり前と解されて、25年以上前から国民的合意がなされています。