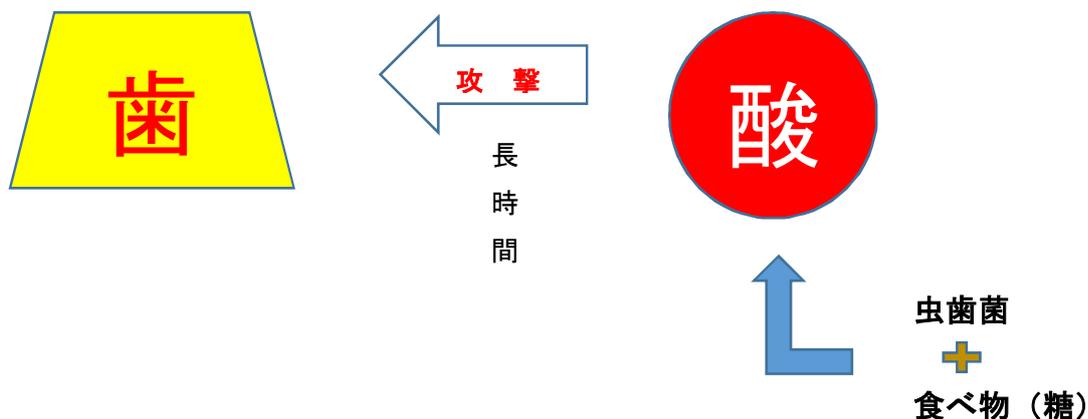
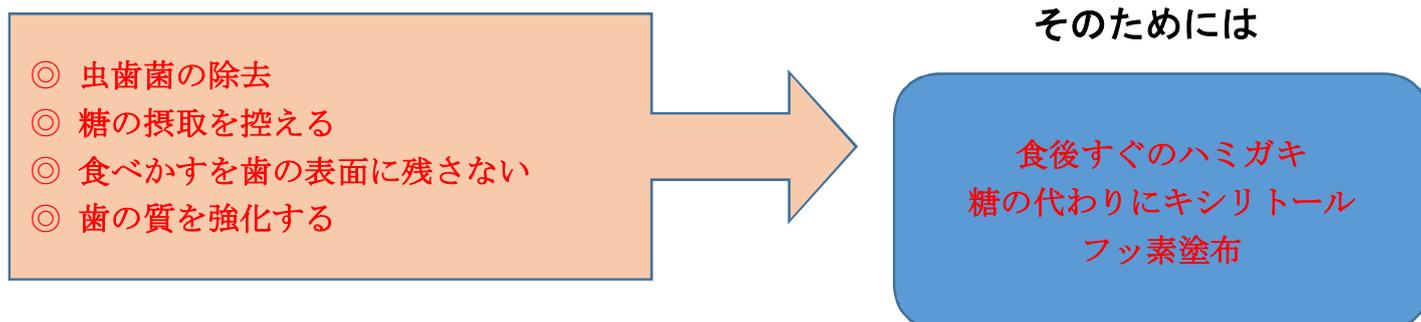


## 虫歯のお話し



虫歯は、上図のように、「虫歯菌」と「食べ物」から酸が生成し、その出来た酸が「長時間」にわたって歯を攻撃し、「歯の成分」を溶かした結果生ずるものです。虫歯の予防とはつまり、これらの要素に働きかけることに他なりません。



### 【ハミガキ】

虫歯菌は歯の表面に糖を利用して網目状に張り付き、プラークと呼ばれる歯垢を形成します。そこでさらに糖を栄養として取り込み、酸を生成していきます。酸を生成させないためにプラークをできる限り除去していくこと、また酸が出来てもそれを速やかに除去していくことが重要です。

### 【キシリトール】

虫歯菌は砂糖が大好きです。食べ物の中でも特に砂糖を取り込んで酸を生成します。しかし、甘味料であるキシリトール（植物由来）は虫歯菌も砂糖の代わりに取り込みますが、虫歯の原因となる酸が生成されません。よって、料理等で砂糖を使わずキシリトールだけを使えば、虫歯はかなり減少することになります。ですが、砂糖を料理や菓子で摂取していれば、いくらキシリトール入りのガムを噛んでも無意味です。「キシリトール入りのガム」それ自体は虫歯の原因にならない、というだけです。

### 【フッ素】

現在のところ、歯質を強化することが確かめられているのはフッ素だけです。フッ素濃度の高い水道水を使用している地域では、虫歯の発生率が低いことも確かめられています。従ってハミガキ剤もできればフッ素配合のほうが良いですし、歯医者さんで歯面にフッ素を塗布してもらうことは、乳歯や生えたばかりの幼弱な永久歯には効果的であるとされています。当院では、治療のつど、お子さんに対しては無料でフッ素塗布を行っています。