

保健だより



高等学校養護教諭研究会南部支部 発行

平成 28 年 11 月 14 日

～11月8日(いい歯の日)特集号③～

むし歯のできかた(どうしてむし歯になるの?)

①口の中にはむし歯や歯周病の原因菌が住んでいます。特にむし歯の原因菌としてよく知られているのが



ミュータンス菌です。

②ミュータンス菌は食事やおやつなどでとる食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養に増殖し、ネバネバとした歯垢(プラーク)をつくりま



す。歯垢は細菌の塊です。

③歯垢の中でミュータンス菌は糖分を取り込み酸を作り出します。そうすると歯垢の中は酸性になり、歯垢が接触している歯の表面のエナメル質は酸に弱いため溶け出してしまう

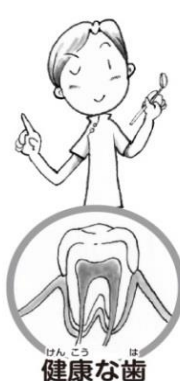


④歯が溶ける状態が続くと、ついには穴が開いてしまって「むし歯」ができてしまいます。



唾液は、ミュータンス菌がだした酸を中和したり、溶けた歯の修復(再石灰化)をする働きもあります。食事は唾液が多く出るようによく噛んで食べ、歯磨きは食後すぐではなく、唾液が酸を中和した後の30分後くらいに磨くとよいでしょう。

むし歯のすすみかた



健康な歯



歯の表面をおおっているエナメル質が溶けて穴があきます。痛みはありません。



象牙質まで進んだむし歯。食べものが歯にしみます。



歯すいまで進んだむし歯。食べていないときも痛くなります。



むし歯の最終段階。歯の根っこの先まで細きんが入ってうみがたまります。



むし歯の大きさ(進行程度)によって、治療内容や回数も変わってきます。小さいむし歯なら1日で治すことができるので、痛みがなくても定期的に歯科医院にチェックしてもらいましょう！むし歯が大きくなると歯の神経をとるようになります。神経の治療は、一般的に1本の歯で約5回歯科医院に通ってもらうことになります。早期発見・早期治療が大事です！！

クイズ! むし歯になるのは何番でしょう?

- ①歯+ミュータンス菌
- ②歯+砂糖
- ③歯+砂糖+ミュータンス菌

正解は裏面を見てね♪

(参考) 「健」2016年4月号、6月号

歯とお口のことなら何でも分かるテーマパーク 8020