

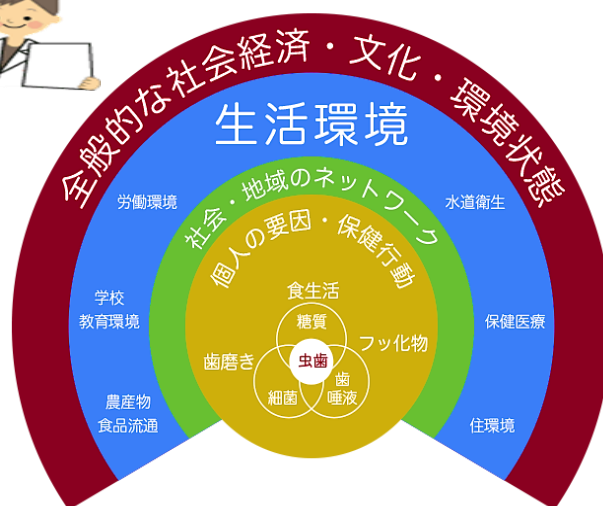
11月8日は「いい歯の日」です。

- 歯を大切にしましょう!! -

日本歯科医師会は、厚生労働省とともに1989年（平成元年）より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（ハチマルニマル）運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。上手なブラッシングでプラークコントロールをして、むし歯と歯周病を予防し、一生涯自分の歯で食べられるように心がけましょう。

むし歯の特徴

むし歯は細菌が糖質をもとに作り出す酸が歯を溶かすことで生じます。唾液は酸を中性に近づけたり、溶けかけた歯を修復する役割を持ちます。多くのむし歯は歯の間や奥歯の溝から発生し、特に溝の細菌は歯磨きでは取り除けません。そのため「歯磨きをしていればむし歯が防げる」という常識は現在では正しくないことが分かっており、**社会環境・生活環境の重要性**が見直されています。図1に示すとおり、バランスよく組み合わされて行われることが最も効果的な予防法なのです。



【図1】むし歯の原因・環境が保健行動に及ぼす影響

むし歯の原因・進行



歯の表面のプラーク（歯垢）の中には細菌が存在します。細菌は飲食物中の糖分を摂取・分解して酸を出します。この酸により歯は溶かされます（脱灰）。唾液は、酸を中性に近づけることで歯を守ります。また唾液は、カルシウムやリン酸を含んでおり、これらが脱灰された歯を修復（再石灰化）します。糖分の摂取が頻繁で、酸の再石灰化が間に合わずに脱灰された状態が続くと、その部分はそのうち崩壊することとなります。これがむし歯です。**むし歯により崩壊した歯質は、再石灰化等により自然に回復することはありません。**むし歯の穴を埋めて修復する歯科治療が必要になります。また進行したむし歯では、歯の神経にまで細菌が達するため、歯の神経を抜く大掛かりな治療が必要になります。

むし歯の予防

むし歯が発生しやすい歯の部分は、**臼歯（きゅうし）の溝や前歯の裏側のくぼみの部分・歯と歯の間・歯ぐきに近い部分**です。なぜならこれらの部位のプラークは除去することが難しいからです。特に臼歯の溝は、歯ブラシの毛先が届かず、子供が発生するむし歯の8割以上がこの部位から発生しているという報告もあります。またむし歯の治療に用いた歯科材料と歯との隙間に細菌が侵入して、詰め物の底の部分にむし歯ができることもあります。

歯ブラシの届く場所のむし歯は歯みがきで防げますが、最もむし歯になりやすい部位のむし歯は歯みがきでは防げません。こうしたむし歯の予防には、フッ化物の利用や歯の溝を埋めるシーラント、糖分の摂取制限が必要になります。

永久歯：数字で呼ばれています。全部で32本です。8番をいれなければ28本になります。

