

# 健康学

●コラム●  
子どもの歯は、むし歯になりやすい？

歯の一番外側にある組織をエナメル質といいます。このエナメル質は非常に硬いのですが、乳歯や生え代わったばかりの永久歯は、エナメル質表面の結晶構造がまだしっかりしていません。このため、歯の表面が溶けやすく、むし歯になりやすいのです。

また、噛み切る役目の前歯よりも、噛み砕く、すりつぶす、といった役目の奥歯のほうが、くぼみに食べかすがたまりやすいため、歯垢ができてやすいといえます。歯磨きの習慣をつけさせる、仕上げ磨きや歯磨き後の子エックをするなど、親御さんがお子さんの歯を守ってあげてください。



## 〈むし歯・歯周病の予防法〉

・むし歯と歯周病を予防するためには

むし歯の原因菌であり、歯周病の原因、歯垢を作りだすミュータンス菌は、決して特別な菌ではなく、成人であれば誰の口の中にもいます。ですから、むし歯や歯周病を予防するには、ミュータンス菌の「エサ」となる食べかすや、ミュータンス菌などの細菌の温床となる歯垢を取り除くことが重要。食後には必ず、歯を磨くようにしましょう。このとき、歯ブラシだけではなく、歯と歯の間の清掃用具(歯間ブラシやデンタルフロス)を用いると、

1 **基本は歯磨き！**  
食後は必ず歯を磨きましょう。歯間ブラシやデンタルフロスを併用すると効果的です

2 **定期検診を受ける**  
年齢を問わず、定期検診を受けましょう。正しい歯磨きの仕方を教わることもできます

3 **食生活を見直す**  
噛みごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。また、栄養バランスを考えた食生活を

4 **生活習慣の改善**  
ストレスや疲労を溜めない、睡眠をしっかりとる、禁煙など、生活習慣を改善しましょう

より効果的です。

また、定期的に歯科検診を受けることも大切です。食べかすや歯垢は、ちゃんと除去できているつもりでも、意外と残ってしまいます。歯科医院で半年～1年に1度は診てもらい、歯や歯茎の健康状態をチェックしてもらいましょう。

この他、食生活や喫煙などの生活習慣の見直しも、むし歯や歯周病の予防になります。



いつまでも健康な歯と歯茎を！

## 知恵のかんづめ 自転車の交通ルール

夜間無灯火、酔っ払い運転、信号無視……。これら危険な運転行為は、自動車だけではなく、自転車にも罰則が設けられています(表参照)。また、自転車による交通事故で相手にけがを負わせたり、死亡させた場合、治療費や賠償金を支払わなければならないケースもあります。

近年、表のような危険行為が原因となり交通事故に発展してしまつた事例が増加しています。これを受け、今まではあまり厳しくなかった自転車の交通違反への対応を強化しよう、という動きがあります。自転車も正しく運転しないと危険である、という認識をしっかりと持ち、運転するようにしましょう。

### 自転車の交通ルール違反による罰則(一例)

- 一人乗り、歩行者通行妨害 ……2万円以下の罰金、または料料(ただし、二人乗りは6歳未満の子どもを補助椅子に同乗させるなど、問題がないケースもある)
  - 夜間無灯火 ……5万円以下の罰金
  - 信号無視、一時停止違反、手放し運転(携帯電話をかけたがらの運転など) ……3か月以下の懲役、または5万円以下の罰金
  - 酒酔い運転 ……5年以下の懲役、または100万円以下の罰金
- ※罰則や禁止事項は地域によって異なる場合があります。また、料料とは罰金よりも少額な財産刑のことです。
- (この内容は平成20年5月現在のものです)



すぐに役立つくらしの健康情報より抜粋

食事を食べる、会話を楽しむ、物をもち上げるときに食いしばる……。歯や歯茎(歯肉)は、私たちが生活する上で、非常に重要な役割を果たしています。

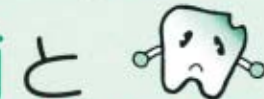
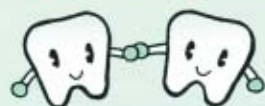
しかし、むし歯(う蝕)や歯周病にかかっている人は多いのが現実。どうしてなのでしょう。

今回は、むし歯と歯周病の原因と、その予防法について、ご説明します。

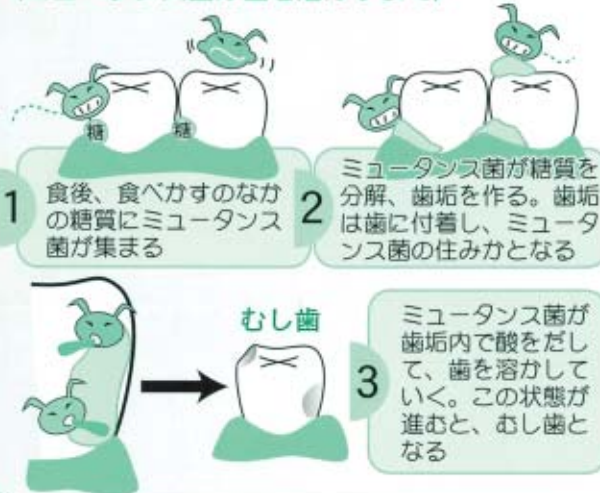
## 6月4日は むし歯予防デー！



# むし歯と歯周病



### 〈ミュータンス菌が歯を溶かすまで〉



### ・どうして、むし歯になるの？

むし歯の原因はストレプトコッカス・ミュータンス(以下ミュータンス菌)という細菌です。

ミュータンス菌は、私たちが食事を食べた後、食べかすのなかの糖質(ショ糖)を分解し、歯垢(プラーク)を作ります。歯垢はとてもネバネバしており、歯にべったりと付着します。また歯垢は、ミュータンス菌のすみかとなります。このなかで、ミュータンス菌は増殖し、酸を作りだします。この酸により、歯が溶かされ、むし歯になってしまうのです。



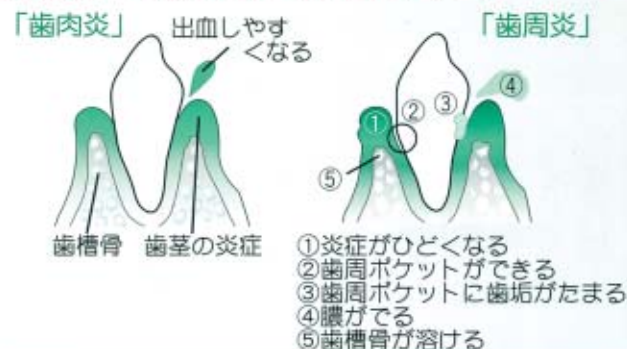
### ・歯周病の原因は？

歯周病の原因も歯垢です。歯垢はミュータンス菌などの細菌の温床となり、その細菌によって歯茎の炎症などが起こります。これが歯周病です。

ただ、歯周病の場合、要因が多くあります。例えば、ストレスや疲労もそのひとつ。ストレスや疲労により身体の免疫力が低下し、口のなかの細菌が繁殖するため、歯周病が悪化するのです。この他にも喫煙や、糖尿病などの全身疾患、体調不良なども、歯周病の要因となります。

なお、歯周病は「歯肉炎」という状態から始まり、進行すると「歯周炎」になります。歯周炎になると歯がぐらつき、抜けてしまうこともあります。

### 〈歯周病-「歯肉炎」から「歯周炎」へ〉



### 〈歯周病の要因〉

- ストレス … 身体の抵抗力が弱まり、歯周病にかかりやすく、また悪化しやすくなる
- ・疲労 … 歯周組織の抵抗力を弱らせる
- 喫煙 … 歯周病になりやすい傾向がある
- 糖尿病 … 糖分の多い飲食物や軟らかい食べ物が中心の食生活だと、歯垢が蓄積しやすい
- 食べ物