

「歯の健康」 いつまでも自分の歯を守りたい

健康づくりの基礎となる食生活や運動には、丈夫な歯が欠かせません。「食事をおいしく味わう」、「運動で歯を食いしばる」、どちらも健康な自分の歯があってこそできるものです。今月は、豊平保健センター歯科衛生士による、「歯の健康」に役立つ情報を紹介します。いつまでも自分の歯を保つため、日ごろのお手入れを見直してみませんか。



▲仲良く歯磨きをする西岡北小学校の児童たち

●歯の断面図●

しにく はくき
歯肉 (歯茎)

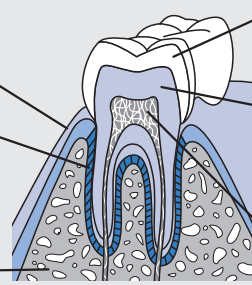
歯槽骨を覆い保護する粘膜。

しこんまく
歯根膜

歯の根(歯茎の下に隠れている部分)と歯槽骨をつなぐ繊維組織。食べ物の硬さを感じ取る。

しそくこつ
歯槽骨

歯の根を支えるあごの骨の一部。



し
エナメル質

歯の外壁。人体で最も硬い組織。

まげしつ
象牙質

エナメル質より柔らかい。歯の表面からの刺激、温度を歯髄に伝える。

しずい
歯髄

神経、血管の入っている部屋。

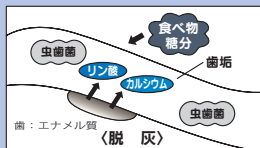
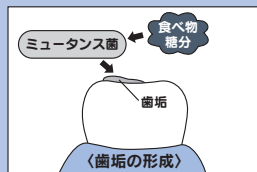


歯の構造

歯に関する基礎知識

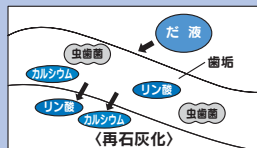
●虫歯の始まり●

人の口の中に住む、ミュータンス菌は糖분을栄養にして、水に強いのような、ネバネバした物質を作ります。この物質は歯の表面にくっついて、この中に虫歯菌などが集まってきます。これが「歯垢(プラーク)」です。



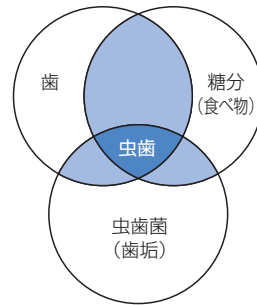
飲食をすると、歯垢の中の虫歯菌が、食べ物の糖分から酸を作り出します。この酸が歯の表面のエナメル質から、カルシウムやリン酸を奪います。これを脱灰(だつがい)といいます。

だ液の中には、カルシウムやリン酸が豊富なので、奪われたカルシウムとリン酸を、再びエナメル質に補給します。これを再石灰化(さいせいかい)といいます。



飲食のたびに、このカルシウムとリン酸の出入り(脱灰と再石灰化)が繰り返されています。脱灰の時間が長くなれば、やがてエナメル質は崩れて穴があき、「虫歯」になるのです。

●虫歯を作る三要素●



虫歯になるプロセス

虫歯になるには三つの要素があります。この要素とは①歯②糖分(食べ物)③虫歯菌(歯垢)です。これらが重なった状態のまま時間が経過すると、虫歯が進行していきます。虫歯を予防するためには、この三要素が重ならないようにすることが重要です。歯磨きで歯垢を取り除くとともに、虫歯になりやすい食べ物(甘い物やジュースなど)は控えましょう。