

生活

「隠れ虫歯」にご用心

見た目は問題ないが、実は虫歯の一步手前の状態にある「隠れ虫歯」。健康な歯の変色や穴が空いて痛みが出る虫歯までの状態を指す。初期も含めると多くの人が該当するという。生活習慣を見直すことで虫歯予防につながるのだから、さらなる注意が必要だ。

(小川真由美)

口の中では、食事をすると歯に糖を栄養にして強い酸を作るため、歯を作るカルシウムなどが唾液に溶け出して歯を弱める。

だが、何も食べていない状態で時間がたつと、唾液に溶け出していたカルシウムなどが歯に戻って修復する。この循環のパランスが崩れると、歯の内部に菌が浸食して隠れ虫歯になる。進行すると歯の一部あるいは全体が白くなるなど悪化。放置したままにすると穴が空くなどの虫歯になる。

東京・中野で歯科医院を開業して20年になる日野浦光医師によると、隠れ虫歯を防ぐポイントは5つ―表。

① 口内の菌を減らすための

「隠れ虫歯」を防ぐポイント

- ① 歯みがきを怠らない。特に就寝前は入念に
- ② 糖分を不規則に取らない
- ③ 口の中をカラカラの状態にしない
- ④ フッ素入りの歯磨き粉などを使う
- ⑤ 年2回以上の定期検診を受ける



(日野浦光医師の話をもとに作成)

上の白い部分の歯が隠れ虫歯。痛みなど自覚症状がまったくなくても歯科医に診てもらったことが大事だ

(日野浦光医師提供)



心だ。

③ 高血圧を下げる降圧剤を服用する人は、薬に唾液の分泌を抑える働きがあるため、頻繁なうがいやこまめな水分補給がよい。唾液が少ないと歯を修復する力も弱くなるため、注意が必要だ。

④⑤ 歯にトラブルがない人でも年2回、乳歯や永久歯が生え替わる子供は年3、4回は病院で歯のクリーニングをしてもらう。毎日の歯磨きにはフッ素入りの歯磨き粉やうがい薬も有効だ。しかし、歯磨きだけでは歯の表面しか殺菌できない。白い歯でも隠れ虫歯の可能性があるため、「白い歯＝健康な歯」のイメージは捨てて定期的

生活習慣見直し予防

大原則。寝ている間は水分は取らず唾液の分泌も少ないため、菌が繁殖しやすい。寝る前は歯ブラシのほか、歯間の歯垢を除去するフロスを使う。昼間に歯磨きができなくても、うがいをするだけで菌の数はかなり減るという。

② 間食や不規則な生活の人は要注意だ。スポーツドリンク

も糖分が含まれるものは、子供に飲ませすぎるのは厳禁。歯の表面のエナメル質が大人より薄いたためだ。甘いものを食べる順番も大事という。例えば、ケーキと果物を食べる時は歯に汚れが付きやすいケーキを先に食べ、固くて食べカスが付きにくい果物は後で食べる。なるべく口の中の菌を残さないことが肝

に専門医を受診する。検診の際は、隠れ虫歯になりそうな歯を教えてもらうことも大事だ。日野浦医師は「高齢化社会がさらに進む今後は、歯のケアは虫歯を治すためだけでなく、健康維持のために不可欠。毎日の生活を見直して、虫歯になりにくい歯をつくってほしい」とアドバイスする。

「歯磨き」半数が1日2回

ジョンソン・エンド・ジョンソンは9月、全国の男女計300人を対象に、歯に関する意識調査を行った。

それによると、歯磨きの回数は1日2回が全体で48.7%と最多だった。しかし、5年前の調査よ

り9%減少し、3回以上が男女ともに伸びた。男性が15.3%から22.0%、女性が28.6%から38.7%とそれぞれ増加。1回の人も全体で0.7%微増だった。

歯磨きの平均時間は2分45秒で2秒減少。男女別では女性が21秒減って2分33秒、男性が20秒増えて2分56秒だった。