



# 沖齒科医院便り



発行/沖齒科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

## 知っていますか？虫歯のメカニズム

～虫歯予防のために気をつけたいこと～

むし歯は食物などに含まれる糖をむし歯菌が食べて「酸」を作り、この「酸」が歯の成分であるハイドロキシアパタイトを溶かすことにより起こります。これを「脱灰」といいます。

初期のむし歯では、脱灰してしまったアパタイトが歯に戻る「再石灰化」と前述の「脱灰」を繰り返しています。この「脱灰」と「再石灰化」のバランスが崩れ、「脱灰」が強くなってしまった時に虫歯が進行してしまいます。この時に重要になってくるのが「フッ素」です。フッ素は再石灰化を促し、歯を脱灰しにくくするため、フッ素により歯の表面が強いアパタイトに置き換わり、むし歯になりにくくなります。これがむし歯予防に歯科医院でのフッ素塗布や、フッ素入りの歯磨き剤（ペースト、粉など）が良いといわれる理由です。

現在市販されている歯磨き粉の多くはフッ素入りですので、歯磨き粉を効果的に使用していただき、歯科医院でのフッ素塗布も併せることで虫歯に強い歯を保つよう心がけましょう。

歯科医師 沖 佑希哉

## ナー！ホント？ 歯とお口の トリビア

### アフリカの歯ブラシがとってもエコ！

アフリカの一部地域の人たちの間では、**チューイング・スティック**と呼ばれる「木の枝のような歯ブラシ」が使われているそうです。枝の端を噛み続けるとほぐれた繊維がブラシのようになり、歯に付着した食べカスや汚れがキレイに落ちるという仕組みです。

材料にはアカザ科の低木、ライムやオレンジの木、ニームの木などが使われているようですが、中には歯垢を付きにくくする効果や、抗菌・抗カビ・ホワイトニング作用のある成分を含んでいる木もあるそうですよ。

原始的！と思われるかもしれませんが、近頃では**自然派のパリジェンヌ**達がエコな歯ブラシとして注目しているそうです。使い方にはちょっとしたコツがあるようですが、試しに一度使ってみたいですね。

