

Q2 虫歯になりやすいのはどんな人ですか？

こんな人は虫歯になりやすい！

虫歯が得意かどうか、チェックしてみましょう。

- 朝起きたとき、口が渇いている
- 食事のときに唾液があまり出ない
- 鼻ではなく口で呼吸している
- いびきをよくかく
- タバコを吸う
- 甘い物が好きで、間食をよくする
- スポーツドリンクや清涼飲料水をよく飲む
- 歯並びがよくない
- 毎食後歯を磨いていない
- 夜、歯を磨かないで寝てしまうことがある
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使っていない
- 何年も歯科医院に行っていない



虫歯とは、ミュータンス菌などの虫歯菌が糖分をエサにして作り出す酸により、歯が溶けてもろくなる病気です。虫歯菌は、歯に付着している歯垢（プラーク）の中にすんでいます。歯垢1層の中には10億個以上の細菌が存在しているといわれています。歯垢は食後数時間で形成されるため、歯磨きの仕方や回数が適切でなければ虫歯になります。虫歯菌のエサは糖分ですので、甘いものをだらだらと食べ続けたり、糖分を含むドリンクをよく飲んだりする人は要注意です。

また、唾液の分泌が少ないことも虫歯の要因になります。唾液には口の中をきれいにする浄化作用、抗菌作用、中和作用（酸性の状態が続くと細菌が活発になる）、修復作用（歯の再石灰化を行う）など、口の中の環境を良好に保つために多くの働きをしています。口呼吸やいびきのために、口の中が乾燥しやすい人も気をつけましょう。歳を重ねると歯周病により歯肉が下がり、歯の根元が虫歯になりやすくなるため、歯科検診を受けていないと知らない間に進んでいる場合があります。

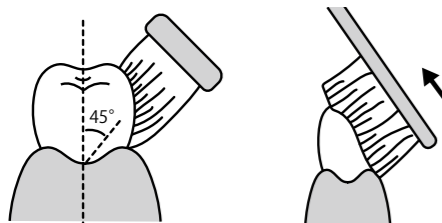
A 間食の多い人や唾液が少ない人 ケアが不十分な人などです

Q3 上手なケアの仕方を教えてください。

歯ブラシの正しい当て方



外側 内側
歯と歯肉の境目 前歯の裏側（歯ブラシを縦に当てる）



そのほか、奥歯の噛み合わせや内側もしっかり磨きましょう。

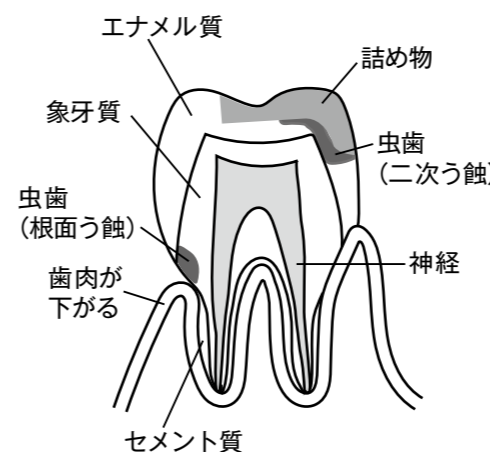
- ▼ 次の予防法を実践しましょう。
- ▼ 歯磨きはできれば1日5回 起床後、毎食後、就寝前に磨きましょう。外出先では携帯用洗口液を使い、すぐだけでも。
- ▼ フッ素配合の歯磨き剤を使う フッ素は歯の再石灰化を促し、歯を強くするとともに、細菌の増殖や酸の産生を抑制します。
- ▼ 歯間ブラシやフロスを使う 歯ブラシの毛先が届きにくいところは、歯間ブラシやデンタルフロス（糸）を使いましょう。選び方や使い方は、歯科医院で教えてもらえます。
- ▼ 虫歯になりやすい場所とは

- ▼ 定期的歯科検診を受ける 歯と口のトラブルの早期発見のために、3〜6カ月に1回程度の受診を心がけましょう。磨き残しやセルフケアでは落とせない歯石（歯垢が石灰化したもの）の除去なども受けられます。

A 歯ブラシを正しく使い とくに重要部分をていねいに

Q1 大人の虫歯の特徴は？

大人の虫歯



詰め物や被せ物のある歯は違和感に気づきにくく、虫歯が中で大きく広がっている場合があります。

知っておきたい 健康相談室

教えて ドクター!



子どもとは異なる要因に注意

大人の虫歯

歯周病と虫歯は、歯を失う2大原因です。近年は歯周病の啓蒙が広く行われ、歯周病の怖さや予防についての理解が進んでいます。しかし、虫歯のほうはどうでしょうか。大人の虫歯は子どもの虫歯と異なる注意点があります。適切なケアを行い、大切な歯を守りましょう。



監修 寺本 浩平
てらもと・こうへい
寺本内科歯科クリニック理事長
2000年日本大学歯学部卒業。カナダ・トロント大学留学後、04年日本大学大学院歯学研究科修了。同大学助手、助教を経て2012年寺本歯科クリニック開院。13年より現職。日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士。

A 虫歯になりやすい場所は 治療した歯や歯の根元

歯の溝や歯と歯の間が虫歯になりやすいのは、子どもと同様です。大人の場合は、次の2つの特徴的な虫歯があります。

- ▼ 二次う蝕（再発虫歯） 二次う蝕とは、虫歯治療の詰め物や被せ物のわずかな隙間から虫歯菌が侵入するか、治療の際に虫歯に侵された部分が完全に削り取られていなかったことよって起こる虫歯です。もともと治療がしてあるため、多くの場合、より奥深くに進行します。また、詰め物や被せ物の下にあるのは歯の表面のエナメル質よりもやわらかい象牙質
- ▼ 根面う蝕（根元の虫歯） 根面う蝕とは、加齢や歯周病によって歯肉（歯茎）が下がって露出した歯の根面に発生する虫歯です。根面は象牙質なので虫歯になりやすく、進行しやすいのが特徴です。国の調査によると、20歳以上の3割に未処置の虫歯があり、40歳以上の約4割は虫歯が原因で歯を失っています。

なので、早く治療をしなければどんどん進行してしまいます。神経を抜いた歯は虫歯になっても痛みを感じないため、気づかぬうちに歯を失うおそれがあることも知っておきましょう。