

歯が強い人と弱い人、何が違う?

あまり歯磨きを頑張っているわけでもないのに“むし歯にならない人”がいる一方、歯磨きをこまめにやっているのに“むし歯ができてしまう人”がいます。この違いは何なんでしょうか。歯の強さ(むし歯のなりにくさ)を決める要素には次のことがあります。



歯の強さが決まる要素

体质

歯の強さを決めるものに体质が関係していることもあります。例えば、生まれ持った細菌への抵抗力、そして唾液の性質などがあります。唾液が少なく粘っこいとむし歯になりやすい傾向があります。



むし歯菌の数

むし歯は細菌感染症です。ほとんどは乳幼児期に親から感染します。感染する年齢が低いほどむし歯菌の量が多くなり、その後の人生でむし歯になりやすくなると言われています。



歯並び・かみ合わせ

歯並びが悪いとすみずみまで磨くことが難しくなるため、むし歯にかかるリスクが高まります。また、出っ歯や開咬(かみ合わせても前歯がかみ合わない状態)などでは、口が閉めにくいことにより口の中が乾燥し、唾液の作用が働きにくくなるため、むし歯になりやすくなります。



歯ぎしり

歯ぎしりをしていると、歯に非常に強い力がかかります。すると、歯にヒビが入ってしまうことがあります。そこから細菌が侵入してむし歯になりやすくなります。



食事の仕方

間食が多い人や、糖質の摂取量が多い人、酸っぱいものを好んで食べる人はむし歯菌の作る酸や、飲食物に含まれる酸で歯が溶けやすくなります。また、纖維質を取らず、やわらかいものばかり食べている人は歯垢が溜まりやすく、むし歯になりやすい傾向があります。



最近分かってきたお口の環境と体の関係

お口のお手入れが悪いと、むし歯や歯周病を引き起こし、歯を失うことになってしまったり、よく噛めないことで内臓に負担がかかってしまったりすることは、皆さんご承知の通りだと思います。でも実は最近、歯周病と体のいろいろな病気との関



係性が次々と指摘され始めてきています。お口の環境を整えることで多くの病気を未然に防げる可能性が出てきます。皆さんもぜひ、全身の健康のためにもお口のケアを念入りにしていましょう。

お口の環境が悪いとこんな病気を引き起こす可能性がある



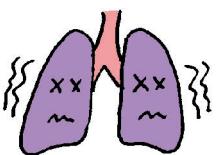
心臓疾患



動脈硬化



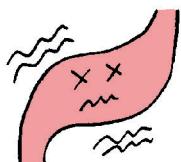
糖尿病



誤嚥性肺炎



関節リウマチ



消化器疾患



ガン



肥満・メタボリックシンドローム



認知症



低体重児出産・早産