

# こだま新聞

 第166号  
平成21年8月

## 歯ブラシの限界

虫歯予防で講演を依頼されると、たいていの場合歯ブラシについての指導を希望されます。学校や幼稚園の現場では虫歯予防＝歯ブラシという固定観念はなかなか消え

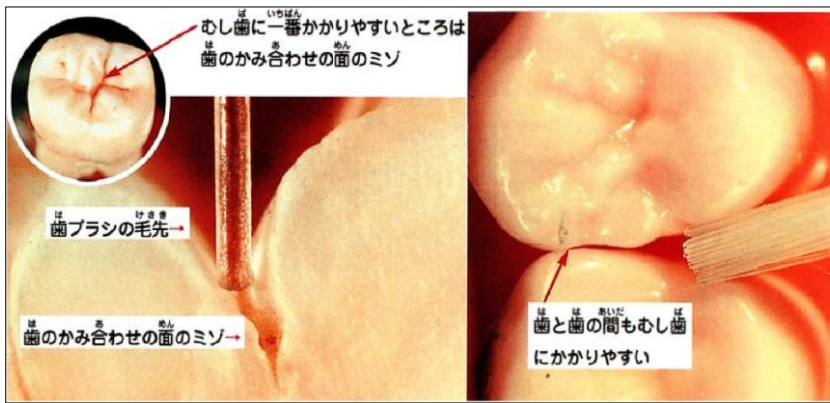
ないようです。

特に乳歯期（0歳から4歳位まで）は歯ブラシよりも食事の問題が虫歯に大きな影響を与えています。

4歳くらいになると歯と歯との間が狭くなって食べかすやプラックという虫歯の原因となる細菌のかたまりが取れにくくなるため歯ブラシが必要になります。

歯ブラシの虫歯予防効果がどのくらいあるかということについて分かりやすい写真を見つけました。左上の写真です。

左側の写真は歯の噛み合わせの部分の溝と歯ブラシの毛一本の太さを比較した写真です。最近では細い毛の歯ブラシも発売されておりますが歯の溝に比べればまだまだ太く毛先で溝の細菌を全て除去出来ないことがご理解でき



右側の写真は歯と歯の間の隙間に歯ブラシを入れた時の拡大写真です。やはり歯ブラシでは歯に付着した細菌を全部除去するのは難しいことが分かると思います。

この写真は歯磨きの効果がないということを示すための写真ではありません。歯ブラシだけでは虫歯を完全に防ぐことが難しいということを知ってもらうための写真です。

それではどうしたら効果的なのか。虫歯を作る細菌が増えないような環境を作ることが効果的です。

細菌も栄養（食事）をとらなければ繁殖できません。虫歯を作る細菌は糖分（砂糖などの炭水化物）が好物です。常に口の中に細菌の栄養となるものがあると、どんどん細菌が増えていきます。調査結果によると一日に5回を越えて食事（おやつを含めて）すると急に虫歯の数が増えるという報告があります。また、

おやつ食べる時もテレビを見ながら食べたり、漫画などの

本を読みながら時間をかけて食べると、その間ずっと細菌が増えることとなりますので、できるだけ短い時間で済ませるような工夫が必要です。スポーツドリンクや缶コーヒーも砂糖を含んでいますから、これも食事の回数としてカウントされますので常時飲んでい

る方は虫歯になりやすくなります。

どの人も食事をする歯の表面の酸性が強くなり、一度歯の表面が唾液に溶けていきます。食事が済むと歯の表面の酸性が弱くなって唾液中に溶けた歯の成分がまた歯に戻ります（再石灰化といいます）。これは食事するたびに誰の口の中でも起こっています。

食事する回数や、食事する時間が長いと、その間ずっと歯の表面は溶け続けることとなります。すると虫歯になります。やすくなるわけです。

フッ素は酸に対して歯が溶けるのを防ぐ効果と再石灰化を早める効果があります。フッ

素を定期的に塗布することは虫歯予防にはとても効果的なのという理由です。

## 今月・来月の行事

### 8月の行事

- 6日 ねぶ流し
- 7日 メビウス定例会
- 8日 クライン定例会
- 13日～16日 休診
- 14日 浦城祭（浦大町）
- 15日 八郎潟町 成人式
- 17日 午後休診
- 17日 盆踊 前夜祭
- 18日 衆議院選挙告示
- 18日 路上ミュージカル
- 18日～20日 一日市盆踊り
- 19日 八郎潟町大道芸
- 20日 日本語教室（ロマン）
- 30日 衆議院選挙
- 9月13日 おもしろ市場