

## 歯の予防について

歯を失ってしまう主な原因は、虫歯と歯周病。お口の健康を保つために一番重要なのは「予防」です。

### 虫歯のしくみ

#### 天然の歯が一番

風邪をひかないようにうがい・手洗いはしても、歯に関しては「虫歯になったら治療すればいい」と思っていないませんか。虫歯の治療は悪い部分を削り取り、代わりに金属・樹脂・セラミックなどでその穴を埋めます。これは、削り取った天然の歯質を失ってしまったということ。この失った天然の歯質は、二度と元に戻すことができません。

その後、さらに虫歯が進行して痛みが出てくると、歯の中にある神経（歯髄）を取る必要がありますが、この取ってしまった神経も二度と再生することはありません。神経には歯に栄養を与えている血管があるため、無くなると歯の質が非常に弱くなるうえに、歯の寿命が格段に短くなるので、神経を取るような虫歯になる前、痛みがないうちに治療することが重要です。

では、神経を取ってしまったら、もう痛みことはないのでしょうか。そうではありません。神経を取った歯は根の先で膿を持つことがあり、普段は大丈夫でも、疲れが溜まったり風邪をひいたりして体の抵抗力が落ちたとき、根の先で細菌が

増えて炎症を起こし、溜まった膿が骨の中に圧力をかけ、かなりの痛みが出ます。こうなると、根の治療をやり直す必要があります。しかし、やり直しても再発することが多々あり、一生その痛みと付き合っていかなければなりません。

#### 歯の神経は、生きた状態で残すことが大切

根の膿による痛みは、神経を取った歯や、神経が死んだ状態で放置している歯でのみ起こる症状で、神経が生きている歯では決して起こりません。神経を取った歯が何回も痛みを繰り返すようになると、根の治療をやり直しても治すことができなくなります。また、神経がない歯は脆いので、ヒビが入って割れてしまうこともあります。この場合、治療方法は歯を抜くしかなく、抜いた後に代わりの歯を入れることとなります。

無くなった歯の本数にもよりますが、方法は次の3つ、いずれもデメリットがあります。  
①インプラント（顎の骨の中にネジのような物を打ち込んで歯根の代わりにする。保険外治療のため高額で、時間のかかる手術が必要）  
②ブリッジ（両サイドの歯を削って何本か繋がった歯を被せて入れる。両サイドの歯にかなり負担がかかる）

#### ③部分入れ歯（違和感が大きい）

抜いた歯が多くなると、インプラントか大きな入れ歯で補うしか方法はなくなり、身体的、時間的、金銭的、精神的負担が大きくなります。

歯は、できるだけ削らず、神経を取らず、抜かないようにすることが重要です。そのためにも歯科医院で定期検診を受け、もし虫歯ができたら初期のうちに処置しましょう。

### 虫歯予防に有効なキシリトール

虫歯は、しっかり磨いているのにやすい人、あまり磨いていなくてもなりにくい人がいます。これは、唾液の質が関係しています。食事をするときの中は酸性になり、歯の表面が目に見えないレベルで溶け出します（脱灰）。しばらくすると唾液の作用でアルカリ性に戻り、溶け出したものがまた固まります（再石灰化）。このバランスが崩れて脱灰が多くなると、歯に穴があきます。唾液の質がアルカリ性に戻るのが遅い人は虫歯になりやすく、早い人は虫歯になりにくいです。

唾液の質の違いは遺伝的な要素ですが、生活習慣によっても左右されます。食事をして酸性になつてからアルカリ性に戻るまでの間にまた食事をすると、口の中はずっと酸性のままです。それでは脱灰の状態が続いてしまい、虫歯のリスクが高まります。間食が多い人、飴やガムをよく食べる人、常に味見をするシエフなどは虫歯になりやすいと言えます。

虫歯予防の一つとして、キシリトールが良いと聞いたことがあると思います。それは、キシリトールが酸性の状態をアルカリ性に戻してくれるからです。虫歯になりやすい人は、食後すぐにキシリ

トールガムを噛むと良いでしょう。ただし、歯科医院で販売しているような、甘味料がキシリトール100%のものをお勧めします。小さいお子さんや、出先で歯が磨けないときなどは、食後にキシリトールのタブレットを舐めると効果的です。子供が泣いているときは、飴よりもキシリトールのタブレットを舐めさせる方が、歯にはよっぽど良いのです。

歯は、悪くなってしまつと、二度と元には戻せない。だから「予防」が何より大切です。風邪予防のうがい・手洗いと同じく、歯も悪くならないように日頃から気をつけ、自分の歯を守りましょう。



ながせデンタルクリニック  
NAGASE DENTAL CLINIC\*

理事長  
長瀬 弘樹 | Hiroki Nagase

〒658-0013 神戸市東灘区深江北町 3-4-12  
TEL:078-436-0246  
<https://www.nagase-dental.com>

「患者さんの笑顔に輝く健康な歯」をモットーに、地域の方々のお口の健康を守るデンタルホームドクターを目指し、一般・予防歯科・小児歯科から、矯正歯科・審美歯科まで「歯の健康」に関することをトータルで行っている。

