



6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。また、6月4～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「歯の衛生週間」を実施しています。そこで今回は『虫歯』についてお伝えします。



## 虫歯の原因

口の中にいる細菌が、飲食物の中の糖分を摂取・分解して酸を出します。この酸により歯が溶かされます。溶けかけた歯は唾液によって再生しますが、口腔ケアが不十分なまま、だらだらと食事を食べたり、間食を頻回にすると、唾液による再生が追い付かず、歯が溶かされ穴があきます。これが虫歯です。1度むし歯になった部分は自然に回復することは無いので、予防することが大切です。



## 虫歯になりにくい食習慣

### ①1日3食規則正しい食生活

時間を定めずに、だらだら食べてしまうと虫歯になるリスクが高まります。✗

### ②よく咀嚼して食べる

よく咀嚼することで唾液の分泌を促進します。



### ③就寝前の食事や夜食は止める

睡眠中は唾液の分泌が少なくなるため、食べた物が細菌のエサになりやすいです。



## 虫歯になりにくい食事

### ①食物繊維が多い食品

食物繊維が多く含まれる食品は咀嚼回数が増え、唾液の分泌を促進します。また、噛み応えのある食物繊維は歯の表面の汚れを取り除く作用もあります。



### ②カルシウム・ビタミンDを含む食品

魚介類、海藻類、乳製品はカルシウムを多く含み、シイタケなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助け、歯を丈夫に。

### ③こまめに水分補給をする

唾液を出すためには、こまめな水分補給が必要です。



## 虫歯予防のために

歯ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)と併せて砂糖を含む食品や飲料の摂取回数を減らすことが大切です。

また、砂糖の過剰摂取は肥満にもつながることから、虫歯予防は生活習慣病予防対策としても有効です。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

