

『むし歯の科学』

細菌

ミュータンスレンサ球菌

ミュータンスレンサ球菌は、私たちの食事に含まれる糖から酸を作り出します。

歯はその酸によって少しずつ溶けていきます。酸を出す細菌は他にもありますが、この菌は、糖のない状態でも酸を作り出すことができるうえ、砂糖（ショ糖）からねばねばした水に溶けない物質を作り出し、歯にしっかりとくっつき、他のくっつく力のない細菌を巻き込んでバリアーを作り、細菌の巣窟となるプラーク（病原性バイオフィルム）を形成します。



その他の細菌

その他は、非常に強い酸を出すラクトバシラス菌など、酸を出すさまざまな菌がむし歯の発生や進行にかんげいしているといわれています。

糖

脱灰を促進する因子

あまいものだけがむし歯をつくるわけじゃない

糖は、三大栄養素のひとつであり、私たちの体を作る大切な栄養素ですが、砂糖に限らず、ごはんやパンなどをはじめ様々な食品に含まれています。

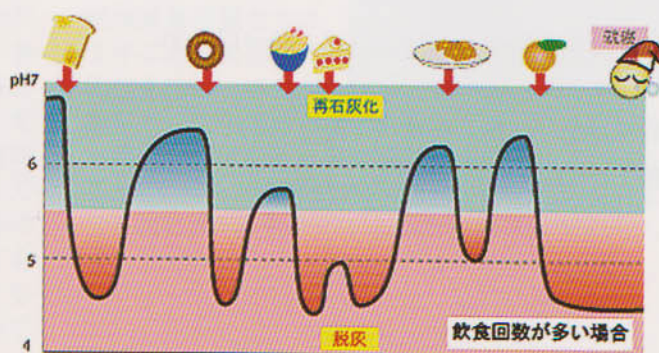
多くの細菌はこれらの糖質を栄養分として、酸を作り出すのです。

なかでも砂糖（ショ糖）は、細菌の酸産生という要素に加え、ミュータンスレンサ球菌によって作られるプラークのベースとなるねばねばした物質（不溶性グルカン）のもととなることから、古くからむし歯の原因として考えられてきました。



砂糖は量より食べる頻度が問題

私たちが食事をするたびに、細菌が酸を作り出すので口の中は酸性の環境になります。図にあるように、飲食の回数が多いほど、口の中が酸性になっている時間が長くなります。ですから、重要なことは、食べる量よりも、食べる回数が問題になってきます。



(See attached file: むし歯の科学)