

『むし歯の科学』

生活習慣

むし歯は、細菌による感染症としての側面と、糖尿病や高血圧といった生活習慣病としての側面を持ちあわせています。

従って他の生活習慣病同様、食生活など生活習慣の改善によって予防できる疾患です。

しかし、逆の見方をすれば、家庭での健康管理がなされなければむし歯の予防は非常に難しいものになります。

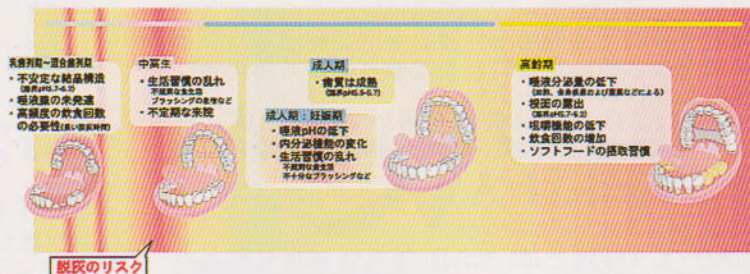
歯は私たちが生きていくうえで重要な役割があることはもちろんですが、歯が存在する口は、全身の入り口であるわけですから、歯の健康を保つことは全身の健康を保つ意味でも非常に大切な要素になります。



歯の健康も全身の健康も病防止し生活をする中で守ることが出来るよ。

年齢と歯の抵抗力

生まれたばかりの赤ちゃんがやわらかく弱々しいように、生えたばかりの歯はまだ未熟なため、むし歯の感受性が非常に高く、さらに一度むし歯になってしまうとその進行も大変早いものです。成熟した歯の脱灰しはじめるpH（水素イオン濃度）が5.5~5.7前後なのに対し、生えたばかりの永久歯や乳歯、また象牙質が露出した根面などはpH6.2ぐらいから脱灰してしまいます。その他、年齢や全身的疾患、薬物などの影響による唾液分泌量の変化、食生活の変化などによってもそのリスクは大きく変わります。



永久歯の萌出時期

生えて数年間はむし歯になりやすいので、小児~中高生まではより意識してコントロールする必要があります。

(MI21.net)



むし歯のなりやすさは年齢によっておなじみ、子供と大人、健康な人と病気の人、おなかに赤ちゃんのいる人、いない人、それぞれむし歯のなりやすさが違うのよ。

どっちがなりやすくどっちがなりにくいかわかるかな？

