

# 『むし歯』

むし歯とは

口の中では歯が溶け出す脱灰（だっかい）という作用と、溶けた歯が再び元の状態に戻っていく再石灰化（さいせっかい）という作用が日常的に繰り返し起こっています。脱灰と再石灰化のバランスがとれているときは健康な状態と言えます。何らかの理由でこのバランスが崩れるとむし歯になるのですが、むし歯は2つのステップを踏んで進行します。



## 1. 表層下脱灰病変（ひょうそうかだっかいびょうへん）

口の中では歯が溶け出す脱灰（だっかい）という作用と、溶けた歯が再び元の状態に戻っていく再石灰化（さいせっかい）という作用が日常的に繰り返し起こっています。脱灰と再石灰化のバランスがとれているときは健康な状態と言えます。何らかの理由でこのバランスが崩れるとむし歯になるのですが、むし歯は2つのステップを踏んで進行します。



## 2. う窩形成性う蝕（うかけいせいせいいうしょく）

表層化脱灰の状態からさらに脱灰が進行すると、とうとう歯の表面に穴が開いてしまいます。この状態をう窩形成性う蝕といいます。こうなるとむし歯の部分を削ってつめるという処置が必要になります。

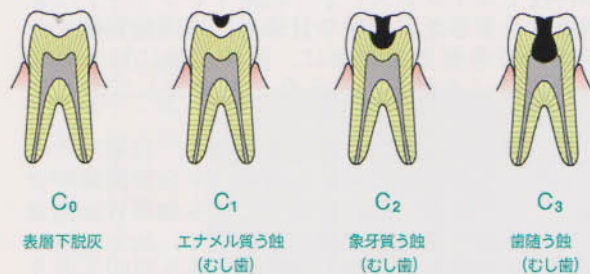


## むし歯は治る？

残念ながらむし歯をほうっておいても治ることはありません。ただし、初期のむし歯（表層化脱灰）の状態にある時はそれ以上歯が溶けていかない（脱灰が進行しない）ような手段をとることでむし歯の進行を停止させることができますし、溶けた歯を元にもどす力（再石灰化）を促進させる手段を講じることでむし歯を治すことが可能です。しかしながら進行して穴の開いてしまったむし歯（う窩形成性う蝕）を元のように戻すことはできません。この場合は詰め物をするなどの処置が必要となります。初期の段階であれば適切な処置をすることでむし歯を治すことができますので、定期的に歯科医院に通院しむし歯のない健康な状態を維持しましょう。

## むし歯のレベル

残念ながらむし歯をほうっておいても治ることはありません。ただし、初期のむし歯（表層化脱灰）の状態にある時はそれ以上歯が溶けていかない（脱灰が進行しない）ような手段をとることでむし歯の進行を停止させることができますし、溶けた歯を元にもどす力（再石灰化）を促進させる手段を講じることでむし歯を治すことが可能です。しかしながら進行して穴の開いてしまったむし歯（う窩形成性う蝕）を元のように戻すことはできません。この場合は詰め物をするなどの処置が必要となります。初期の段階であれば適切な処置をすることでむし歯を治すことができますので、定期的に歯科医院に通院しむし歯のない健康な状態を維持しましょう。



## 生活習慣との関係

大いに関係あります。むし歯は、むし歯菌によって引き起こされる病気ですが、むし歯菌はほとんどの人の口の中にいるといわれています（数には個人差があります）。それなのに、むし歯が多い人とむし歯がない人がいるのはなぜでしょう。それ以外の原因があるからです。その原因こそ、生活習慣であるといえます。不規則な生活（特に食生活）がむし歯を招くわけです。逆を言えば、生活習慣を見なおすことで、むし歯はある程度防ぐことができます。規則正しい食生活、毎日の歯みがき習慣、そして全身を健康に保つこと、これを意識して行なうことが最も重要なのです。（MI21.net）