

# 今よりも聞けない!? 虫歯と歯磨きの話

Q 虫歯の正体は？  
感染するの？

虫歯の正体は細菌です。歯垢（プラーク）の中にいる主にミュータンス菌と呼ばれる細菌たちが出す酸によって、歯の表面のカルシウムが溶け出し穴があいてしまつて感染症です。感染症といつますと新型コロナウイルスを連想される方が多いと思われる。虫歯はウイルスではなく細菌ですが、れっきとした感染症なのです。虫歯菌は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはいません。虫歯菌は主に親から

感染してくると考えられております。熱い食べ物や冷たい食べ物からあげると、固い食べ物を口で噛んで柔らかくしてからあげると、愛情表現のためのキス、箸やスプーンなどを共有するなどの行為によって子供に感染します。

Q 虫歯は進行は早い  
しかなの？

虫歯の進行は主に5段階に分類されており、C0〜C4といった段階であらわされます。Cとは英語のカルシウムの略で、虫歯のことを指します。数字が大

きくなればなるほど、虫歯が進んでいることを表します。C1・C2は虫歯でおかされている所を削って詰めるだけなので、1〜2回で治療は終わります。ただ、痛くなつてからではC3まで進んでいる場合が多く、歯



の神経を取る治療が必要になり、治療回数も余計にかかります。C4では歯を抜かなければならない場合も多くなります。また、虫歯を長期的に放置した場合に「歯根のう胞」と呼ばれる膿の袋が歯根の先に形成されたり（とんどん大きくなり他の健康な歯も巻き込んでいきます）、骨髄炎と呼ばれる顎の骨に大きな炎症を起す場合もあります。全身に感染が広がった場合（菌血症・敗血症）は命に関わることもあります。症状がおきてからではなく、口頃から定期的な歯科医院への受診をおすすめします。

Q 虫歯を予防する  
には？

なんとといってもセルフケア、毎日の歯磨きです。どれだけ歯科医院に通って治療を行つても、毎日のセルフケアができなければ意味がありません。セルフケアは歯ブラシを使用した歯磨きだけではなく、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ、舌ブ

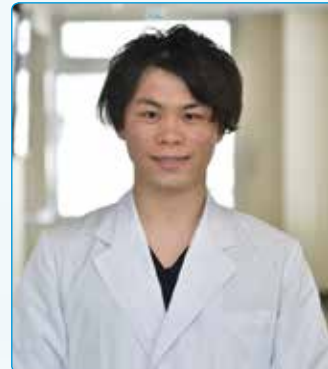
Q 歯磨きの仕方  
を教えてください！

ラシ、ガムマッサージなど色々な種類があります。寝る前の歯磨きに重点を置くことも重要です。就寝中は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。フッ素入りの歯磨き粉を使用することも効果があります。フッ素は虫歯の原因となる酸の産生を抑制し、歯の再石灰化を促進、歯の質を強化する働きがあります。

歯磨きの仕方の前に、まず歯ブラシの選び方から。歯ブラシの毛は普通の硬さでヘッドが小さいものだと磨きやすくなります。持ち方も重要です。歯ブラシの持ち方は大きく分けて①鉛筆を持つように握って持つ「ペンダングリップ」と②手のひらで握るように持つ「パームグリップ」の2つがあります。2週間以内に歯ブラシの毛先が開いてしまつ方や歯磨きに力が入りすぎてしまつ方にはペンダングリップがお

すすめです。続いて磨き方が、歯面を磨く時は歯ブラシを歯面に垂直にあて、小刻みに振動させて磨きます。歯ぐきと歯の境目を磨く時は歯ブラシの毛先を45度になるように角度を調整します。毛先を歯肉溝や歯周ポケット内に入れて磨くようにすることで、隙間や溝にある歯垢をしっかりと落とすことができます。

## 今月の先生



岐阜市民病院 歯科・口腔外科

北村 優

- 主な資格、認定  
（社）日本口腔外科学会認定医
- 卒業年、主な職歴  
平成28年朝日大学歯学部卒  
岐阜大学医学部附属病院入局  
高山赤十字病院