



## 歯の再石灰化

No.29

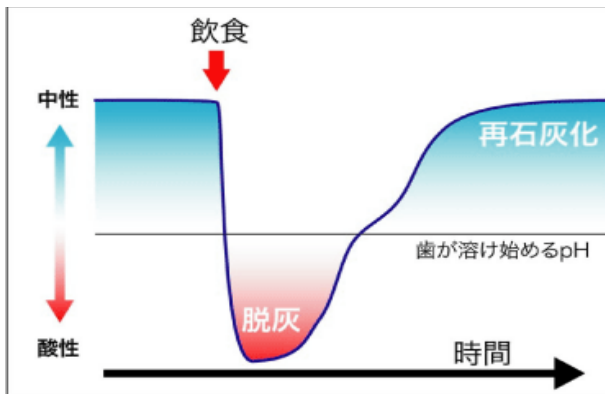
再石灰化という言葉、聞いた事ありますか？

最近、テレビ等でも歯磨き剤のコマーシャルが盛んに放送されています。その中で「再石灰化」「さいせつかいか」という言葉がよく使われているのですが、皆さん聞き覚えがありますでしょうか？

コマーシャルの映像を見ると、なんだか穴のあいた歯がその歯磨き剤を使うだけでどんどん塞がれていく、そんな印象を受けるかもしれません。

しかし、実際はそうはいきません。むし歯のでき方も含めて説明していきます。

まず、食事をすると歯の表面についたむし歯菌はそれを栄養にして酸を産生します。その酸は歯の表面の成分を溶かします。（これを「脱灰」「だっかい」といい、むし歯の初期の状態です。ここで重要なのは歯の表面の成分が溶けたただけで歯の表面には穴はあいていません。）お口の環境は食事をすると酸性に傾きます。しかし、だ液の作用により時間の経過とともに中性にもどっていき、一度溶かされた成分もどってきます。（これが再石灰化です。）



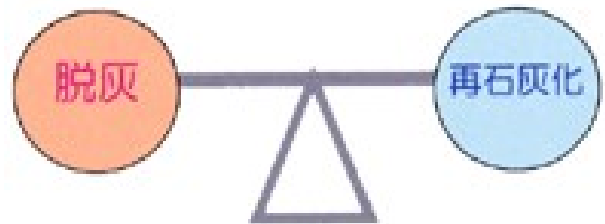
だ液には洗淨作用、抗酸化作用、再石灰化作用、殺菌・抗菌作用があります。

だ液をうまく使えばむし歯予防に有効だということです。

この2つのバランスが重要です

おやつなど間食が多いとむし歯になりやすいのは「脱灰」がより多くなるからです。食べてばかりいるとお口の中は酸性の状態が続くため「再石灰化」する暇がありません。

むし歯の予防のためには、この「脱灰」と「再石灰化」のバランスをコントロールすることが重要です。それにはなるべく「脱灰」の原因となるものを抑え（例えばむし歯菌を含んだプラークを取り除く歯みがきや、規則正しい食生活など）「再石灰化」を促進させること（例えばフッ素の使用など）が勧められます。



上の天秤が左に傾かないようにしたいものですね。

おまけとして

なかなか仕事や学校などで昼食後歯みがきができない方もいらっしゃるでしょう。そういう時、デンタルガム（ポスカム、リカルデントなど）を噛むというのはどうでしょうか？ 噛むことでだ液の分泌が良くなり、脱灰抑制や再石灰化が進むと言われています。

ということで、最初にも触れましたように、穴のあいた歯は自然に塞がることはありません。再石灰化するのには歯の表面の白い濁り程度の初期むし歯ですので誤解のないようにしてください。



社団法人

### 柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

