



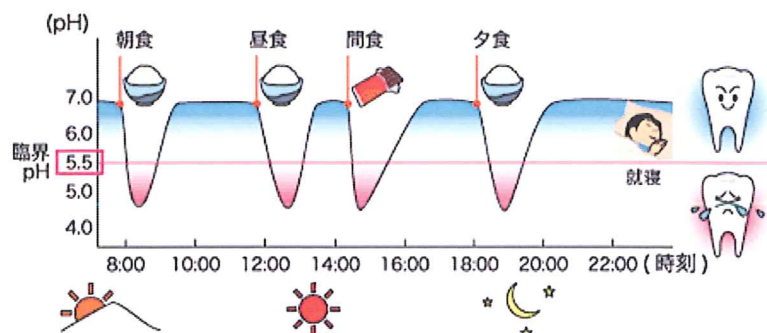
糖質(とくに砂糖)

食べ物に含まれている糖質は、ムシ歯の原因菌であるミュータンス菌の栄養源になります。ミュータンス菌は、糖質(砂糖)からネバネバしたデキストラン(グルカン)をつくりプラーク(歯垢)を形成します。プラークの中のミュータンス菌は酸をつくり、その酸が歯の表面を溶かすことでムシ歯の発生につながっていきます。

■食事、間食とムシ歯の関係

食事や間食をとると、食べ物に含まれている糖質(とくに砂糖)はミュータンス菌によって代謝され、酸がつくりだされます。すると、ミュータンス菌の住みかであるプラークは酸性に傾き、pH5.5(臨界pH)以下になると歯の成分が溶け出し、ムシ歯になりやすい状態になります。唾液の働きによって30~60分かけてやがて元の状態に戻っていきませんが、食事や間食をとるたびに歯の表面は酸にさらされるのです。

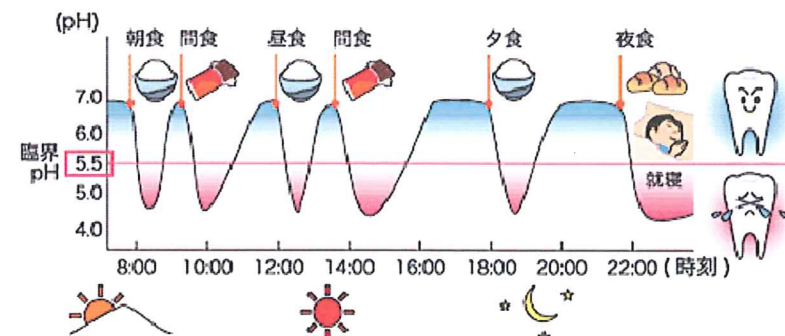
〈一日のプラーク中 pH の変化〉



飲食回数が増えると、中性の状態に戻る時間が少なくなり、酸性の状態が長く続きます。歯が酸にさらされる(pH5.5以下)時間が長くなるほど、ムシ歯になりやすくなります。

たとえ量が少なくても、食事の合間にキャンディーやドリンクなどをひんぱんに食べる習慣のある人は、非常にムシ歯になりやすい環境にあります。また、就寝前に間食を取った場合、唾液の作用が低下するため、ムシ歯になりやすい状態が長く続くことになります。

〈食事の回数が多い場合のプラーク中 pH の変化〉



■ムシ歯になりにくい甘味料

砂糖に代わる甘味料として、キシリトールやソルビトールなどの『代用甘味料』があります。これらは砂糖と異なり、ミュータンス菌に代謝されないまたは代謝されにくいいため、酸やデキストランができにくく、ムシ歯の原因になりにくい甘味料といえます。

医療法人メディカルフォース

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル: 0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■診療時間■

月~金曜日 10:00~19:00

土曜日(第1.3.5) 10:00~16:00

休診日: 土曜日(第2.4)・日曜日・祝祭日

