



# 歯科医師コラム

H27. 7. 1.

## VOL. 3 齲蝕と歯周病の予防 その1 食生活習慣

前回の項で、齲蝕は“歯の怪我”歯周病は“歯の病気”であることをお伝えさせていただきました。同時に、歯周病は慢性的な疾患であり、徹底的に治すというよりも日頃からの継続したケアが基本で重要であることもお伝えしました。

では、どういった食生活習慣が歯にとって重要なのでしょうか？

ヨーロッパにおける予防歯科先進国では、昔から齲蝕(虫歯)や歯周病を少なくすることに成功しています。

不思議な事に、ヨーロッパ諸国における砂糖摂取量は日本の約2倍だと言われています。砂糖は、口の中に取り込まれると酸に変わり歯の表層を溶かし始めます。しかし、唾液中のカルシウムやリンが同時に再沈着し、歯は硬さを取り戻します。つまり、歯が酸にさらされる時間が多過ぎなければ齲蝕は極端に進行することはありません。

また、歯周病の原因菌は酸にとっても弱く、口の中が酸性になることで歯周病菌を定期的に滅菌していることがわかりました。つまり、いつ、何と何を、どのぐらいの頻度で食べるのかという食事の取り方・食生活習慣が重要だという事なのです。

ヨーロッパでは、その食生活習慣の教育が成功し、予防歯科先進国となったのです。

では、予防歯科の観点からみた良い食事の取り方とはどういったものなのでしょうか。

答えはとてもシンプルで、糖質(砂糖／でんぷん:米/パスタなども含む)を摂取する頻度を定期的に規則正しくすれば良いのです。食事もおやつも同じです。採らないという事が解決策ではありません。そして、就寝前にはしっかりと歯を磨くことを意識してください。労働環境や生活背景によって条件は異なりますから、1日一度だけは隅々までゆっくりじっくり歯を磨き、歯肉を歯ブラシでマッサージしていただきたいのです。

歯周病の原因菌が歯肉から入り込み心筋梗塞や脳梗塞の原因になったり、糖尿病の増悪因子であることも証明されています。心筋梗塞の初発症状が歯肉に診られることも古くから言われています。医食同源という言葉通り、食べ物や食べ方を学びいつまでも健やかに食事をいただけることこそが健康の基本であり、歯肉の健康が全身の健康の象徴と言えるのです。

プレミアムデンタルケア恵比寿・代官山  
歯科衛生士:安岡亜依子/院長:高井基普

E-MAIL [info@premium-dc.com](mailto:info@premium-dc.com)

TEL 03-3780-5599



< 院長略歴 >

平成 10 年 岡山大学歯学部卒業

平成 19 年 UCLA Center of Aesthetic ショートタームフェロー

平成 19 年 東京ミッドタウンデンタルクリニック院長就任

平成 23 年 プレミアムデンタルケア恵比寿・代官山 開業

現在に至る