

*キシリトールの活用

砂糖を摂取した場合、ミュータンス菌は、糖を取り込み代謝物として酸を生成します。その酸によって歯の表面が溶かされて虫歯になります。一方キシリトールの場合、ミュータンス菌はキシリトールを取り込めず、虫歯のもととなる酸が発生しません。さらにキシリトールを長期間使用することで、ミュータンス菌の数が減少するので虫歯になりにくくなります。しかし、使用をやめてしまうと、再びミュータンス菌が増殖するので毎日使い続けることが大切です。また、「ポスカム」や「リカルデント」などはキシリトール以外の成分に、再石灰化に必要なCa(カルシウム)やP(リン酸)が含まれています。



*フッ素の活用

再石灰化を促進させます。歯の結晶もフッ素を取り込んで、ハイドロキシアパタイトからフルオロキシアパタイトへと耐酸性の性質に変化します。また、細菌に対して殺菌効果があります。高濃度のフッ素では中毒の心配がありますが、一般的なフッ素配合の歯磨剤ならば飲み込んだとしても問題ありません。また最近ではフッ素以外にキシリトールの入った歯磨剤や洗口剤もあります。



* 唾液の働き

唾液には以下の作用があります。

- ・緩衝作用……………口腔内の を中性に保つ
- ・自浄作用……………歯の表面の食差を洗い流す
- ・抗菌作用……………細菌の増加を抑制
- ・粘膜保護作用……………保湿効果と外部刺激からの保護
- ・消化作用……………デンプンをブドウ糖に分解

この中で虫歯予防に大きく関わるのが緩衝作用で、食後の酸性に傾いた を中性に戻そうとする働きです。これは唾液成分の重炭酸塩によるものですが、安静時より唾液腺を刺激したときの方が多く分泌されるため、よく噛んで食べるだけでも虫歯予防に効果的です。

* 砂糖の摂取を制限

1日に何度も間食するような場合、当然虫歯になりやすくなります。

図1 規則正しい食生活

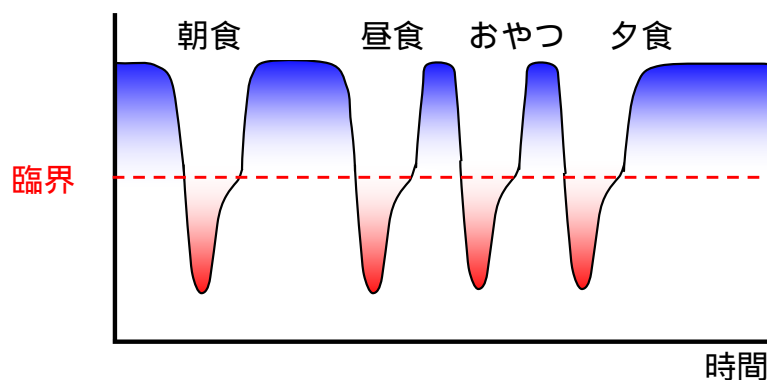


図2 間食の多い食生活

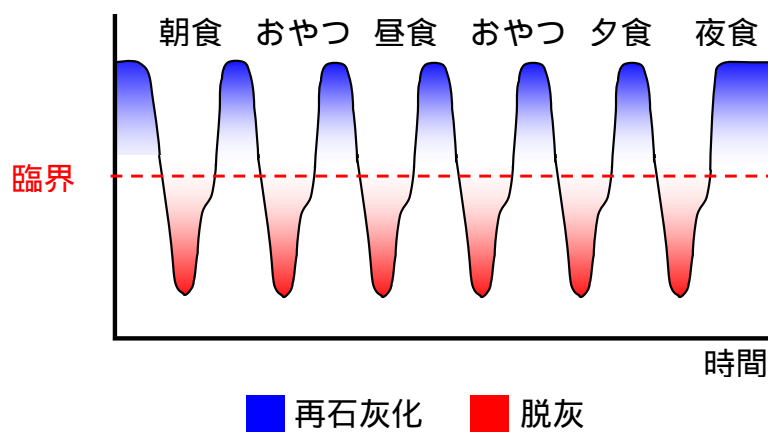


図2のように間食が多い場合、図1にくらべトータルで脱灰の時間が長くなり十分な再石灰化が得られません。