

すこやか健康ニュース

『大人の虫歯対策していますか？』

「虫歯は子どもの病気」と思っていませんか？ 「なんとなく歯が茶色くなってきた気がするけど、痛くないから虫歯じゃないし、歯医者に行くのはイヤだからこのままでいいだろう」と放っておくと、実は虫歯が進行しているかもしれません。

●大人の歯のトラブルは歯周病だけではない

大人の歯のトラブルといえば、真っ先に「歯周病」を思い浮かべるのではないのでしょうか。確かに、中高年が歯を失う最大の原因は歯周病ですが、第2位は虫歯だといわれています。

40歳で喪失歯がない人は73.4%（平成28年）で、裏を返せば約3割の人が歯を1本以上失っているのです。1人平均喪失歯数は、40～44歳で0.8本、50～54歳で2.0本、60～64歳で4.6本と、年齢を重ねるごとに増えていきます。

「ずっと歯医者には行っていないけど、虫歯は子どものときに全部治療してあるし、歯も痛くないから大丈夫」と思っていると、知らないうちに虫歯が進行しているかもしれません。なぜなら、「大人の虫歯」には、子どもの虫歯とは異なる“オトナの事情”があるからです。

●治療済みの歯や、歯の根元が虫歯に

“オトナの事情”とは、子どもの頃の歯科治療で詰め物やかぶせ物をしている歯が多く、そこに虫歯が発生しやすいということです。

虫歯治療をしてから長期間たって、詰め物と歯の間にすき間ができたり、段差ができてしまったり、そのすき間や段差から虫歯菌が入り込んで、見えない部分が虫歯になってしまいます。

大人の虫歯の特徴は、治療済みの歯と詰め物の境界部分や、歯の詰め物の中の部分が虫歯になることです。

また、歯ぐきは加齢や歯周病によって徐々に下がっていき、歯の根元部分があらわれてきます。この根元部分は、歯の表面の硬いエナメル質とはちがって、やわらかい象牙質のため、虫歯になりやすく進行も早いのです。

虫歯になったとしても、歯と詰め物の境界ではなかなか気づきませんし、詰め物の中の部分を見ることもできません。さらに、大人の虫歯は浅く広範囲に広がる事が多く神経まで達しないため、痛みを感じにくいという特徴もあります。子どものときの虫歯治療ですでに神経を取っている場合も、痛みを感じません。そのため、虫歯になっても気がつかない場合が多いのです。

●ブラッシングとフロス等で虫歯予防

ていねいなブラッシングで歯と歯ぐきの境い目をよく磨き、歯と歯の間をデンタルフロス（歯間そうじ用の糸）や歯間ブラシを使ってケアすると、大人の虫歯予防になります。

とくに大人の場合、かたい歯ブラシで力を入れて磨くと、歯ぐきが下がったり、歯の根もとが削れやすくなってしまいます。「ふつう」か「やわらかめ」の歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシをペンのように持ち、力を入れすぎないようにして小刻みに動かし、歯の表面や歯と歯ぐきの境い目を磨きましょう。

歯ブラシでしっかり磨いても、歯と歯の間のプラーク（歯垢）は約6割しか落ちないというデータがあります。デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると、プラークの除去率は大幅に上がります。

①歯磨きは食後30分以内が効果的

口の中の細菌に栄養分を与えず、酸をつくらせないためには、食後30分以内に歯を磨くことが効果的です。

②就寝前の歯磨きはていねいに

細菌がもっとも繁殖しやすい時間帯は睡眠中です。就寝前の歯磨きは少し時間をかけ、ていねいに磨くことを心がけましょう。

③フッ化物配合の歯磨き剤で

虫歯予防には、フッ化物配合の歯磨き剤が適しています。フッ化物には、歯質そのものを強くする効果もあります。歯磨き後は、フッ化物が洗い流されてしまわないよう軽くすすぐ程度にします。歯磨き後、すぐに食べたり飲んだりするのは避けましょう。

●歯の定期的なチェックでプラークを取り除く

どんなに歯磨きを頑張っても、強力についてしまったプラークやバイオフィルム（微生物の集合体）を落とすことはできません。

そこで、定期的に歯科に行き、歯のクリーニングとチェックをしてもらいましょう。歯科では、スクレーパーと呼ばれる先のとがった器具を使用して、主に歯の表面のプラークや歯石を取り除いてくれます。



食べ物を咀嚼する歯は、すこやかな日常生活を送るうえで大きな役割を果たしています。大切な歯を守るためにも、しっかりと歯と歯ぐきをケアしましょう。

くれぐれも、「子どものときに治療済みだから大丈夫」などと、虫歯を放置しないでください。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。