



毎年6月4日は**虫歯予防デー**です。歯を失う原因のほとんどが虫歯や歯周病によるもので、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうためには20本以上の歯が必要です。健康な歯を保つことで、生涯にわたり心身ともに充実した健康的な生活を送ることができます。

### ●虫歯になる原因は？

虫歯の原因は**プラーク（歯垢）**とよばれる、「歯に付いた食べカス」や「ブラッシング不良による磨き残し」などが、口のなかの細菌と混じり合っできる塊です。プラークが増殖すると、酸を作り出して歯の表面を溶かし始めます（脱灰）。その後に唾液によって酸が中和され、修復（再石灰化）される場合には虫歯にはなりません、脱灰が続き、歯の再石灰化が起こらない場合に虫歯が発生します。

### ●虫歯を予防する食生活のポイント

#### ■ ダラダラ食いを止める

食べる量ではなく、食べる回数が増えると、口の中で脱灰に傾く時間が長くなり、虫歯ができやすくなります。虫歯にならないようにするためには、間食を減らしたり、規則正しく食事をとることが大切です。

#### ■ 就寝前の歯磨き

就寝中は唾液の出る量が減るため、口の中の細菌が繁殖しやすい状態となります。寝る前には歯を磨くことをおすすめします。

#### ■ 一口30回噛む

唾液の分泌を促進することでプラークの形成を防ぐことができます。野菜や海藻類など噛み応えのある食品を摂るように意識して、一口30回噛んで食べましょう。食後や歯磨きの後に、キシリトール100%のガムを噛むことも有効です。

### ●食後の歯磨きが重要

**歯磨きは食後30分位**が望ましいとされており、その際は丁寧に食べカスを落とすことが大切です。しかし、歯ブラシだけでは口全体の汚れを落とすことが難しいため、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を併用して虫歯を防ぎましょう。外出などで歯磨きが難しい場合は、食後にキシリトール100%のガムを噛むか、口の中の食べカスを少なくするためにブクブクうがいをするなどして、お口の中を清潔に保ちましょう。

### ●フッ素もおすすめ

虫歯予防には「フッ素」もおすすめです。「フッ素配合の歯磨き剤」などに含まれる低濃度のフッ素は、プラーク中の細菌の働きを弱めて、酸を作る力を抑える効果があります。日頃から使用して、虫歯のリスクを下げることに役立ててはいかがでしょうか。

参考資料：[虫歯を防ぐ生活習慣 歯の豆知識！ / 歯医者さん ネット](#)

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用い

ただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。