

カムカム新聞

2015年 第9号

“ 食生活と歯科の関係 ”

こんにちは！

今回は、食生活と歯科の関係についてお話をさせていただきます。

近年の急激な社会の変動は、食生活にも大きな影響を及ぼしており、食事内容や食生活のサイクルが健康に影響を与えていることは皆さんも感じているのではないのでしょうか。

現在、政府も食育推進を政策の1つの柱として重要視しており、肥満や糖尿病メタボリックシンドロームの世界的な蔓延を改善することが急務とされています。歯科の分野でも、歯周病や虫歯に関する細菌が特定され、それを如何にコントロールするかが、現在、治療の主体となってきています。

そこで改めて、強調されるのは、**歯周病や虫歯は体質だけでなく、後天的な環境、生活習慣、食事などと密接に関係している**という点です。食生活のもつ影響は、虫歯はもとより、歯周病治療における効果を左右する大きな因子となります。また、歯の汚れである「プラーク」が溜まりやすい原因も食生活の中に潜んでいます。溜まったプラークにだけ着目するのではなく、その背景にある生活や食習慣にも目を向ける必要があるのです。



歯科栄養士 東

“ ブラッシングの重要性 ”

虫歯のはじまりは、水に溶けないグルカンというものをつくることから始まります。

いろいろな糖を口の中の細菌は分解しますが、虫歯菌と言われるストレプトコッカスマニュータンスは砂糖からだけ、不溶性のグルカンを作り、歯の表面に付着します。その中で酸を溜め込み歯を溶かすのです。このグルカンの上に歯肉炎や歯周病を引き起こす細菌が次々に付着するのです。大人の歯周病や歯肉炎を起こす細菌には溜まる順番があり、時間が経てば経つほど厚みも増え、取り除くのが大変になっていきます。

そのために、歯垢を溜めないよう日々のブラッシングがとても大切なのです。歯垢を溜め込まないよう、しっかりとブラッシングをしていきましょう！！

