

南日本新聞掲載

平成31年2月19日(火)

虫歯になりやすい条件を調べた実験があります。ハムスターは普通に飼育すると虫歯になりませんが、4つの条件で実験してみました。

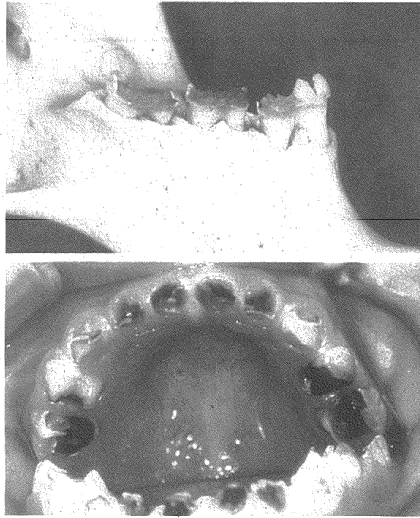
- ① 歯が生えて何カ月もたつと虫歯になりにくくなるので、歯が生え始めた、生後21日頃から実験を開始する② 研究用のハムスターには虫歯菌がいないので、人間の虫歯菌を接種する③ 最も虫歯になりやすい「砂糖」を餌に50%ほど混ぜる④ 一日中



餌を食べることが出来る「ダラダラ食い」状態にする。以上の条件のもとで飼育すると、たった3週間でハムスターはひどい虫歯になりました(写真①)。

この4つの条件は人間にも同じことが言えます。人間の場合、虫歯になりやすいのは、歯が生えてから2、3年の間です。その後はエナメル質が自然に変化し、虫歯に対して抵抗力ができるので、永久歯が生えそろう中学生くらいまでが、特に要注意

虫歯になる条件



① 4つの条件を整えると、ハムスターは3週間でひどい虫歯になる② 不規則な食生活を送った5歳男児の口内

不規則な飲食が誘発

です。

人間の虫歯菌は、歯が生える1歳頃から、主に家族から赤ちゃんの口に感染するので、家族全員のを清潔にしておくことが大切です。

栄養素の中では糖質、その中でも砂糖が歯の大敵です。そして最も危険なのが、ダラダラと飲んだり食べたりすることです。

若い歯、虫歯菌、砂糖の条件が揃っていても、時間を決め規則正しく食べさせるだけでハム

スターは虫歯にほとんどならないのです。

人間を対象にした研究でも、規則的な食生活の効果は証明されています。

写真③は、寝る直前まで甘い物をダラダラと食べたり飲んだりしていた5歳の男児で、まさに実験そのものです。治療しても再発のリスクが高いので、まず規則正しい食生活をするのが大切です。

(鹿児島県歯科医師会情報・対外PR委員 薬師寺毅)