

もう虫歯にならない

こんにちは、今回は、歯の予防についてお話ししたいと思います。

アメリカの書物でこんな表現を見つけました。人生の目的を3つのLで表すと

Living (生活)

Loving (愛)

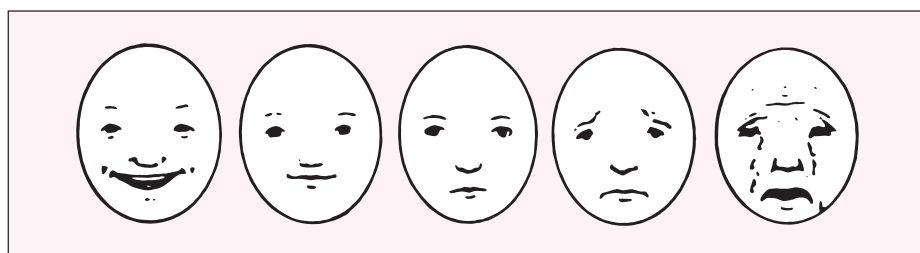
Learning (学ぶ)

これらの3つのLは、口腔機能がなくては果たせないことです。3つのLを達成する(心)という高次元の脳機能は、口腔によって代弁されるからです。

予防の一つに、歯質の強化がありますが、その強化には、フッ素が効果的です。歯はハイドロキシアパタイトという成分で構成されていますが、この成分にフッ素を作用させると虫歯の原因となる酸に対する抵抗力をもったフルオロアパタイトという物質に置き換わり、歯質が強化されます。また、溶けた歯の再石灰化を促進する働きもフッ素にあると言われてます。特に乳歯や永久歯に生え変わる時にフッ素を作用させると効果的です。量に関係なく、フッ素を使うかどうかで明らかに差がでてきます。フッ素の利用法として、上水道にフッ化物を加える方法やフッ化物入り歯磨き剤、フッ化物洗口法、フッ化物錠剤、フッ化物の歯面塗布法などがあります。

最近キシリトールガムが普及していますが、キシリトールは白樺や樅の木から生成される糖アルコールで砂糖に近い甘味を持つ甘味料です。ミュータンス菌が乳酸を作り出す時の餌にならないので、虫歯の原因になりにくく、長期的に摂取するとミュータンス菌の数を減少させる事も観察されています。しかし、これさえ取っていれば虫歯にならないというものではありません。フッ素と同じように補助的に使うものとして位置づけて欲しいと思います。最後に歯の健康は全身の健康や運動能力に大きく関わっています。

さて、皆さんのQOL (Quality of Life) はどうですか？



「QOL (Quality of Life) : 生活の質」

を計るフェイススケール

この5つの顔の中から、自分の気分にあふさわしいものを選んでもらう。歯が20本以上残っている人、もしくは0本の人(義歯使用者)に、一番左の最も笑った顔(smile++)選んだ人が多かった。この結果から、咀嚼能力とQOLとの関連性が分かった。