



虫歯になる4つの条件

① 歯 (宿主) の性質

虫歯になりやすい形や性質の歯を指します。歯並びが悪かったり、生えたばかりの歯は特に虫歯になりやすいです。

② 細菌 (プラーク)

ミュータンス菌などの虫歯菌が、歯の表面に付着して酸を出します。この酸が歯を溶かす原因になります。

③ 糖分 (食べ物)

甘いお菓子やジュースなどに含まれる糖分は、虫歯菌の餌になります。

④ 経過時間

歯に糖分が長く残っていると、その間に細菌が酸を出し続け、虫歯が進行します。



糖分がついたまま長時間歯を放置すると、虫歯菌が酸を出し、ついには歯が溶け始めます。

むし歯の進行

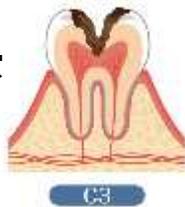
C1 (エナメル質のむし歯)

- 見た目：歯の表面に小さな黒い穴
- 症状：痛みは少ない
- 治療：むし歯部分を削って、小さな詰め物で補います。



C3 (神経まで達したむし歯)

- 見た目：大きな穴
- 症状：ズキズキと強い痛み
- 治療：神経を取り除く「根管治療」が必要。被せ物をするケースが多くなります。



C2 (象牙質まで進んだむし歯)

- 見た目：穴が広がる
- 症状：冷たいもの・甘いものがしみる
- 治療：削る範囲が広くなり、詰め物や被せ物が必要になることもあります。



C4 (歯の根しか残っていない)

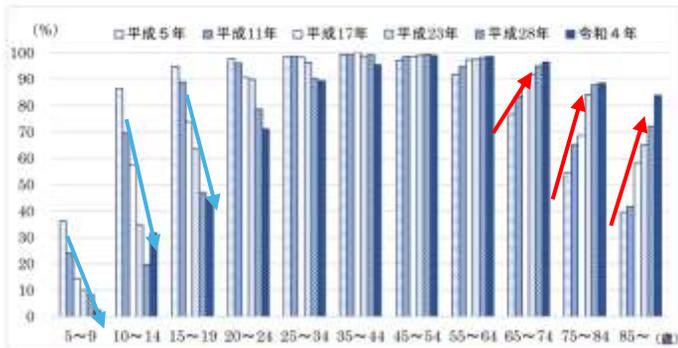
- 見た目：歯のほとんどが崩壊
- 症状：痛みは一時的におさまる。放置すると再び激痛が出たり膿がたまる
- 治療：多くの場合、抜歯が必要になります。



むし歯は一度なったら元に戻らず、進行していく病気です。



むし歯は子供だけの病気ではない



「令和4年歯科疾患実態調査結果の概要」より引用
(矢印は製作者が加えた)

令和4年（2022年）の「歯科疾患実態調査」によると、子供のむし歯は減少傾向にあるのに対し、**高齢者のむし歯有病者率が増加傾向にある**ことが明らかになりました。

特に**65歳以上では顕著な上昇が見られます。**

この背景には、高齢になっても自分の歯を多く残せる人が増えたことが関係しています。実際、80歳で20本以上の歯を有する人の割合（8020達成者）は51.6%に達しています。

しかし歯が多く残ることで、歯の根元が露出しやすくなり、そこにむし歯が発生する「根面う蝕（むし歯）」のリスクが高まります。

また高齢者では唾液の分泌量が減少し、口腔内の自浄作用が低下することも、むし歯の増加につながります。

65歳以上のむし歯が増加傾向にあります。
自分の歯を多く残せる人が増えた一方で、「根面う蝕（むし歯）」のリスクも高まっています。

根面う蝕
(むし歯)



むし歯を防ぐ4つのポイント

1. 毎日の歯みがきをていねいに

- ・フッ化物入り歯磨剤で、食後と寝る前に丁寧に歯を磨きましょう。

2. 甘いもののとり方に気をつけよう

- ・おやつなどの間食は、時間を決めて食べましょう。

3. フッ化物を活用しよう

- ・歯科医院で、高濃度のフッ化物塗布を年に数回受けましょう。
- ・家庭でのフッ化物洗口もおすすめです。



4. 歯医者さんで定期チェック

- ・3~6か月ごとの定期検診で、むし歯の早期発見・早期治療が歯を守るカギです。

脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895