

知って得する！歯の知識 ウソ？ホント？

★「乳歯の虫歯は治療しなくても、そのうち抜けるから問題ない？」

答え→ウソ！

乳歯の虫歯を放置すると、永久歯の生え方や歯並びに悪影響を及ぼすことがあります。虫歯菌が乳歯の根に感染すると、その下で育っている永久歯が弱くなったり、変色して生えてくることも。乳歯でも放置せず、適切な治療をしましょう。

★「人間の歯はダイヤモンドより硬い？」

答え→ウソ！

歯の表面を覆うエナメル質は体の中で最も硬い組織ですが、ダイヤモンドほどの硬さはありません。エナメル質の硬さはモース硬度 5 程度で、鉄より硬いものの、ダイヤモンド（モース硬度 10）には遠く及びません。歯を削る時は、ダイヤモンドがついた器具で削るんですよ！



★「ストレスが多い人ほど、歯のエナメル質が薄くなる可能性がある？」

答え→ホント！

ストレスが続くと、無意識に歯ぎしりや食いしばりをするが増え、エナメル質がすり減ってしまうことがあります。また、強いストレスが原因で胃酸の分泌が増え、逆流した胃酸が口の中を酸性にし、歯の表面が溶けやすくなる「酸蝕症（さんしょくしょう）」を引き起こすことも…。ストレスを上手に解消し、歯ぎしりが気になる人は就寝時にマウスピースを使うなどの対策をすると安心です。

★「甘いものが好きで、砂糖の摂取量が多い人は虫歯になりやすい？」

答え→ウソ！

虫歯のリスクを高めるのは、砂糖の量よりも「食べる頻度」です。砂糖を摂取すると、虫歯菌が酸を作り出し、歯の表面が溶けやすくなります。通常、唾液の働きで酸が中和され、歯は再石灰化によって修復されますが、甘いものをダラダラ食べ続けると口の中が常に酸性になり、再石灰化が間に合わなくなります。そのため、おやつ時間を決めたり、食後に水を飲む、キシリトールガムを噛むなどの工夫をすると虫歯予防に効果的です。

★「歯ブラシの毛が硬いほど、しっかり汚れが落ちて歯に良い？」

答え→ウソ！

硬すぎる歯ブラシを使うと、歯茎を傷つけたり、エナメル質を削ってしまうことがあります。適切なケアには「普通」または「やわらかめ」の歯ブラシを使い、ペンを持つように軽く握り、力を入れずに小刻みに動かして磨くことが重要です。歯ブラシの選び方も歯の健康を守る大切なポイントになります！

みなさんはいくつ正解できましたか？歯の健康は、体全体の健康にもつながっています！毎日のケアを大切にして、一生自分の歯で美味しく食べられるようにしましょう！

