

2017年7月17日掲載

隠れむし歯

唾液少ないと歯間に

隠れむし歯という言葉をご存知ですか。

むし歯というと黒くて穴が開いて、冷たいものが染みる、というイメージをお持ちかもしれませんが、単に見ただけでは気付かない隠れむし歯の危険性が注目されています。

隠れむし歯とは、普通の歯の色よりも白いホワイトスポットができて、歯のミネラルが溶け出している状態を指します。

ホワイトスポットとは、歯の表面にできる白くて明るい部分を指しますが、非常に小さく分かりにくいため自分で気付くことは難しいと思います。

発生しやすい部分は歯と歯の間ですので、糸ようじ（デンタルフロス）の使用が効果的です。

隠れむし歯になりやすい人の特徴として、唾液量が少ないことが挙げられます。唾液には口の中の環境を一定に保つ働きがありますが、少なくなると口の中のミネラルバランスが崩れ、むし歯になりやすい環境に傾いてしまいます。

予防法は、通常のむし歯と同じく砂糖の摂取に気をつけることや、フッ化物配合歯磨き剤を使用することに加え、唾液量を増やすために、かみ応えのある食べ物をよくかんで食べる 것이大切です。

自分では気付きにくいため、痛みがなくても定期的にかかりつけの歯科医院でチェックしてもらうと良いでしょう。