



あまい物を食べると虫歯になるのはなぜ

虫歯ができるのは食べ物のかすのせい

歯の表面は、エナメル質という、体の中でも最もかたい物でできています。その下にぞうげ質、そしてその中に「歯すい」という部分があり、その中に血管や知覚神経が入っています。虫歯などで歯に穴があいたりすると、ぞうげ質がむきだしになり、この「歯すい」がしげきされて、激しい痛みを感じることになります。

虫歯の原因については、口の中にいるばい菌が、歯に残っている食べ物の中の成分を発酵（くさらせる）させ、それによってできた酸が、エナメル質をとかすためだと、考えられています。

あまい物は虫歯の菌の大好物

虫歯の原因になるばい菌は、糖分が大好物です。つまり、あまい物が大好きなのです。あまい物食べて、その後、歯みがきをしないでいたりすると、歯のばい菌は、歯についた残りかすをどんどんくさらせ、酸をつくり出してエナメル質をとかしてしまうのです。

あまい物を食べるといのは、虫歯のばい菌にえさをやっているのと同じです。ですから、食後には、きちんと歯をみがかなければいけないのです。（監修・保志 宏）

