

## 2. 歯科診療室から、こんにちは

人の口は、いつも動いています。食べたり、飲んだり、しゃべったり、そして、歌ったり、口笛を吹いてみたり、あくびもしたり。身近すぎて、あたりまえの口の働き。その働きを守っていくことが、健康に楽しく生活を送る大切な方法です。

どうしたら、健康で楽しい生活が送れるのか、どうしたら健康な口の働きが保てるのかについて、お話していきたいと思います。

「プラークって細菌ですか？」

ある日の患者さんの質問です。プラークという言葉をよく耳にします。テレビのコマーシャルにも登場して、周知のもののごとく扱われていますが、プラークってなんでしょう。歯科の二大疾患は、ムシ歯と歯周病です。そのどちらにも原因として必ず登場するのが、プラークです。

口の中には、三百種類以上の細菌が住み着いています。全部の細菌が、口の中で重大な病気を引き起こすわけではありませんが、その中のある細菌が、砂糖からグルカンという水に溶けない、ネバネバした物質を作ります。このネバネバの働きによって、細菌が歯の表面にくっついてしまうのです。そしてまた、次の細菌を引き込み、さらに細菌どうしても手をつなぐようにくっつきあって、歯の表面に強固に付着する細菌叢といわれる細菌の塊（プラーク、歯垢）を作ります。1gのプラークの中に十億個以上も存在するこれらの細菌が、ムシ歯や歯周病の原因となるのです。

どうして、歯みがきをするのでしょうか。どうして、歯医者さんへ行くと、いつもいつもくどいほど歯みがきの仕方を指導されるのでしょうか。歯みがきなんて、毎日していますよね。お口のエチケットですもの。でも、しているのと出来ているのは違います。歯みがきは、プラークを取り除くためにするのです。それなら、歯医者さんへ行って取ってもらえばいいのに。いいえ、細菌は毎日毎日、歯の表面にくっこうとしているのです。そして、仲間を集めて強い強い壁を作り上げるのです。この壁が出来上がってしまうと、ちょっとやそっとでは取れませんし、薬も浸透しません。毎日プラークを取り除くために、歯医者さん通いもしていただませんか。だから、毎日、自分で歯みがきをするのです。しかも、プラークがつかないように、確実な方法で。