

Q1. むし歯は痛みなく進行するものがある

正解 

解説

初期のむし歯をはじめ、むし歯には、痛みや自覚症状のないまま進行してしまうケースも。「歯が痛くない＝歯が健康」とは限らないので、定期的な歯科医院でのチェックが大切です。

Q2. 乳児のむし歯の原因の一つは砂糖である

正解 

解説

砂糖はむし歯の原因のひとつです。ブラークと呼ばれる歯垢のなかには砂糖を分解して酸に変える細菌が棲んでおり、口腔内に酸が増えると、歯の表面を覆うエナメル質の「ヒドロキシアパタイト」とよばれるリン酸カルシウムが溶け出してしまうのです。なお、ごはんやパンのようなでんぷんが含まれる糖質も、唾液に含まれるアミラーゼという酵素によって糖に分解されるので、甘いものではなくてもむし歯の原因となります。気をつけましょう。

Q3. 唾液の役割の一つには免疫機能がある

正解 

解説

唾液にはたくさんの役割がありますが、その一つに免疫機能があります。唾液に含まれる“IgA”という成分は、身体の中に入ろうとする細菌類をシャットアウトし、免疫力の強い身体を作る働きをしています。唾液がしっかりと機能するには、唾液の量や質が重要となるため、日頃からの十分な水分摂取、よく噛む食事を取り入れたりして、唾液を出す生活習慣を身につけていくことが大切です。

Q4. スウェーデンが「世界で最も歯科疾患が少ない国」と評価されるようになった理由は、定期的に歯科医院を受診すること(予防歯科)を義務化したためである。

正解 

解説

かつては多くの方がむし歯や歯周病で歯を失っていたスウェーデンですが、1970年代に政府が「予防歯科」の考えを国家的な歯科医療の方針として採用し、歯科医院で「予防歯科」を受診することを義務化したことで、今では、「世界で最も歯科疾患が少ない国」と言われています。

Q5. 気づかぬうちに進行する歯周病は、国民の約5割がかかっている

正解 

解説

歯周病は、silent diseaseと言われる、痛みもなく静かに進行してしまう病気で、成人における罹患率は7割とも推測されています。特に最近では、30代での歯周病の進行度が加速しています。重症になると歯が抜け落ちることも。毎日の丁寧な歯磨きで予防し、初期症状には早めに対処することが大切です。

Q6. 歯を失う要因として、むし歯と歯周病は同じ程度である

正解 

解説

歯を失う要因として最も多いのは、むし歯ではなく「歯周病」。歯周病で歯を支えている骨が溶けるために、歯がぐらぐらして抜け落ちるのです。ちなみに、歯周病は、糖尿病や動脈硬化、その他生活習慣病とも関連性があることが明らかになってきています。歯とお口の健康のみならず、全身の健康のためにも、しっかり予防しましょう。

Q7. むし歯の原因となる歯垢ができるのは食事の4時間後である

正解 

解説

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(ブラーク)は、食後8時間程度でできると言われています。そもそも歯垢を作らないためにも、毎日のセルフケアや、歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアを受け、しっかり除去することが大切です。

Q8. 歯みがきや歯間ブラシなどのセルフケアを行えば、歯垢は自分で除去できる

正解 

解説

毎日のセルフケアは大切ですが、やはり、セルフケアだけでは除去しきれない部分もあります。歯垢になってしまった歯垢を放置しておくと、歯周病が進行してしまいます。歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

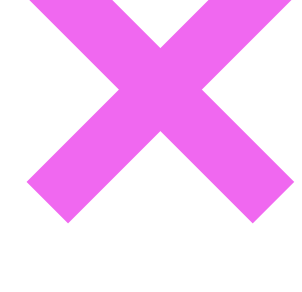
Q9. 乳歯は生え変わるので、むし歯になっても大きな問題はない

正解 

解説

むし歯を治療しないで放置しておくと、その後に生える永久歯に影響を及ぼします。乳歯のすぐ下には次に生えてくる永久歯がすでに出番を待っており、乳歯にむし歯があれば、根の深くまで進んでいくと、次に生えてこようとしている永久歯の成長にも影響を及ぼし、正常な成長ができなくなります。乳歯でも早急に治療した方がよいです。

Q10. 痛みがなければ大人でも歯は抜けたままでも問題ない

正解 

解説

痛みがないからといって歯が抜けたまま放置してしまうのは危険。抜けた隣の歯や噛み合わせる歯が、動いて噛み合わせに影響をします。まずはご自身に合う対処法を知るために、歯科医院への早めの相談が大切です。

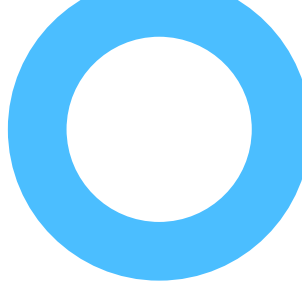
Q11. 大人の歯は、親知らずを入れて普通32本である

正解 

解説

永久歯は、親知らず4本を含めて全て生え揃うと32本になります。(親知らずは生えなかつたり、抜けてしまう場合もあるため、人により28本～32本。)少なくとも20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられると言われています。年を重ねても20本の歯を保てるよう、若いときからのケアが非常に大切です。

Q12. 口腔ケアにキシリトールが良いと言われるのは、むし歯の原因となる菌の活動を防ぐ効果があるためである

正解 

解説

むし歯菌は、歯に残った糖を食べて酸をつくりますが、キシリトールを食べても酸をつくれません。さらに、むし歯菌によって歯から失われたミネラルを補給する、再石灰化を促進します。

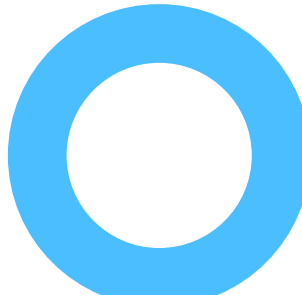
Q13. 口臭を引き起こす原因として大きな割合を占めるのは、歯周病である

正解 

解説

最大の口臭源は、「舌苔」と言われる、細菌の塊。口臭の約6割が舌苔から発生するとされています。口の中が口呼吸などにより乾燥すると細菌が増え、これが舌苔となるのです。朝は舌ブラシなどで軽くこするように取り、マスク生活の中でお口の中の乾燥を予防するためにも、口呼吸でなく鼻呼吸となるよう、気をつけましょう。

Q14. 正しく噛むことは、脳の活性化につながる

正解 

解説

「噛む」ことは、脳の活性化を促す他にも、様々なメリットがあります。よく噛むことで唾液の分泌を促し、口腔環境の病気の予防ができること、早食いや食べすぎを防ぎ、肥満防止になること、口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりすることなど、多くの効果があります。

Q15. よく噛むことが大事とされているが、目安としては、くちびるを閉じ、ひとくち30回以上噛むことが大切である

正解 

解説

厚生労働省では、一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来から噛む回数を目途とされている回数です。ひと口の量を多くしすぎず、よく味わいながら30回噛むことを心がけてみましょう。