

## 口は健康のもと Vol.72

### レーザー光線で守る

今回は歯を虫歯から守るお話です。なぜ虫歯になるのか知っていますか？ そうです、虫歯菌が出す酸によって歯の表面にあるエナメル質が溶けてしまって、歯に穴が空いてしまうのです。

だから歯の表面についた虫歯菌（プラークといいます）を取ってしまえばいいわけです。これがプラークコントロールといわれているもので、歯磨きこそ虫歯にならないための最強の武器です。

プラークコントロールの効果をさらに上げてくれるのがフッ素です。ただ歯にフッ素を塗るよりも、塗った後にレーザー光線を当てることによって、フッ素の効果をより強くすることができます。虫歯菌は酸を作って歯の表面にあるエナメル質のカルシウムを溶かします。フッ素はこのカルシウムを酸に溶けにくい構造にします。

フッ素を塗った歯にレーザー光線を当てると、酸に強いエナメル質の構造がたくさんできて、虫歯菌の攻撃に耐える強い歯になるのです。

歯を虫歯から守ることは8020運動にとっても大切なことです。でもレーザー光線とフッ素が虫歯の予防になるといっても、きちんと歯磨きができていないとその効果は薄らいでしまいます。歯磨きの習慣をつけることが大切なのです。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 教授 横瀬 敏志