

# エナメル質へミネラル補給

～生涯健康な歯のための予防歯科最前線～

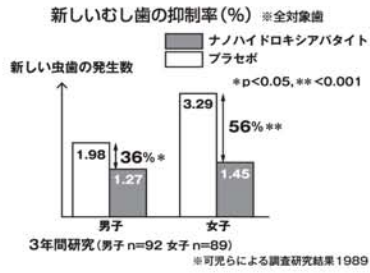
歯やお口の健康が、口腔内だけでなく全身の健康状態にも影響を及ぼすこと、また健康寿命の延伸にも深いかわりを持つことが分かってきました。そこで日本経済新聞社では「歯が命の日」記念として「エナメル質へミネラル補給」をテーマに、日経健康セミナー21スペシャルを開催（協賛：サンギ）。歯の構造やお口のヘルスケアに関する基礎知識から、歯の健康のポイントとなるエナメル質の修復・再石灰化の仕組みなどを3人の先生に解説していただきました。



パネルディスカッションのコーディネーターはフリーアナウンサー堀友理子氏

## 講演 「エナメル質を修復するむし歯予防成分」

朝日大学 准教授 大橋たみえ氏



### 強い歯をつくる唾液の再石灰化機能

### 薬用ナノハイドロキシアパタイトでも

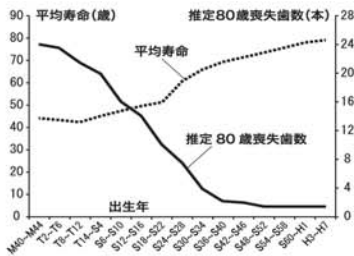
むし歯や歯周病の原因になるのは主にプラーク（歯垢）と呼ばれるものです。まず歯の表面にとりついた細菌はのり状の物質を作り出し、また、その中にすむ細菌は食物の糖をえさに代謝物としてほとんど酸を生じ、それが溶かし、むし歯の原因となります。人工唾液に浸したものと、ナノハイドロキシアパタイト溶液に浸したものを比較する実験で、後者のほうがより再石灰化が進み、むし歯が小さくなることが確認されました。

また、このことから薬用ナノハイドロキシアパタイトの再石灰化作用が確認されました。

# 「治療」から「予防」へ強く健康な歯を育てる

歯の一番外側の部分はエナメル質と呼ばれ、ナノハイドロキシアパタイトという物質がその成分の97%を占めています。このエナメル質は大変硬く、硬さを測るモース硬度では水晶と同じ、鉄が4です。これほど硬いかかわりかと思いませんか。一方、口腔内に常に潤っている唾液には様々な機能が

歯が残るほど平均寿命は延伸 ※神原氏作成



最新の国政調査の概要によると、65歳以上の方が人口の4分の1を超えたそうです。100歳以上の方は国内に約6万人いるといわれています。まさに人類が経験したことのない超高齢社会に、わが国は世界に先駆け突入するわけですが、日本では世界に冠たる国民皆保険制度により、生命寿命の延伸を達成しましたが、今後は生き生きとした老後のための健康づくりへの取り組みが重要性を増します。そんな中、口腔内の健康を保つことが健康寿命の延伸につながるということが明らかになってきました。

## 順調に成果上げる「8020運動」 口腔の健康守り、医療費も削減

2025年には団塊の世代が後期高齢者に入ります。現在年間40兆円に及ぶ医療費は、このままでは毎年1兆円ずつ増えていくともいわれています。歯や口腔の健康を保つことは、個人の健康だけでなく医療費の削減にもぜひ必要不可欠なことです。

## 講演 ① 「健康寿命を延ばす、口腔ケアの重要性」

大阪歯科大学名誉教授 神原正樹氏



口腔ケアによりそのリスクを下げることは可能です。歯科の分野では、80歳で20本の歯を残そうという「8020運動」をずっと続けてまいりましたが、順調に成果を上げています。6年ほど前までは「8010」だったのですが、現在では「8014」まで延びており、あと数十年で「8020」を達成できると考えられています。

## 講演 ③ 「歯のケアはミネラル補給へ～予防歯科最前線！～」

高輪歯科 院長 加藤 正治氏



このように歯の結晶成分を補給するケアを「ミネラルチャージ」と呼んでいます。歯みがき剤で歯の汚れを落とすだけでなく、スキヤンケアと同じく必要な成分をチャージしながらコンディショニングしていくことは、長い人生において大きな違いにつながります。大事な点はそれをなるべく早い時点で始めること。歯の状態は人によって異なります。

## クリニックで定期的な予防ケアをスタートラインを早めに設定

一般的な成人の歯の数は28～32本。これを何歳まで何本残すか、歯のケアは明確な目標を立てやすい分、長期的・計画的な取り組みが可能です。歯のケアは目に見えませんが表れる前に着手することが理想です。予防のスタートラインをもっと早く、歯科医院での定期的なケアと家庭でのセルフケアをバランスよく行っていただくことをおすすめします。

予防歯科先進国といわれるスウェーデンでは80歳で平均21本の歯が残っているそうです（2013年）。それに対してわが国では今、8014、でこの先どうすべきか、日本では歯が悪くなってから歯科医院に行くという方が多いと思います。これからは、むし歯の治療をしないために歯科医院に行くことが必要であると思います。

## そこが知りたい 口腔ケア Q&A

会場からは口腔ケアのポイントなどについて講師の方々に様々な質問がありました。一部を抜粋してご紹介します。

Q：歯みがきのタイミングや回数、おすすめの歯みがき剤について教えてください。

A：食後すぐに歯をみがくのはよくないというように、歯をみがくタイミングや回数も重要です。歯垢の強い方には当てる歯みがき剤は、一般的にはやはり食後あまり時間を置かず、みがくことをおすすめします。1日3回みがかれる方も増えていますが、効果的なみがき方ができれば、2回でも十分かと思えます。その際にはむし歯予防成分のうち再石灰化にかかわる

Q：どのくらいの間隔で歯科医の検診を受ければよいのでしょうか。また歯科医選びのポイントについて教えてください。

A：まず歯の痛みも感じないなどでもないときに歯科を受診してみたいです。そこでむし歯や歯周病のリスクをチェックします。セルフケアの状況なども伺いながらどのくらいのタイミングで通っていたか、現在の歯の状態を決定します。1カ月に1回だったり、半年に1回だったり、状態によって異なります。また予防は、記録をとり経過をチェックしながら進めるものなので、少なくとも口腔内の写真をとり、その説明をしていくような医院を選びましょう。

## 薬用ナノハイドロキシアパタイト 3つの作用でむし歯を予防

きれいに  
むし歯の原因となる歯垢を吸着除去、お口をすっきり。

なめらかに  
目に見えない傷を埋めて、歯を滑らかにし、歯垢や着色汚れをつきにくく。

丈夫に  
エナメル質から溶け出したミネラルを補給。初期むし歯（むし歯の一手前）の状態を再石灰化。

※一般のナノハイドロキシアパタイト（基剤や清掃剤など）とは異なります。

広告



# 8月1日は「歯が命の日」

むし歯予防成分「薬用ナノハイドロキシアパタイト」を提供する(株)サンギが制定した記念日です。「健康的で美しい歯の大切さ」を伝えてまいります。

株式会社サンギ  
〒104-8440 東京都中央区築地3-11-6  
0120-82-4101 www.apagard.com