



# 歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは

「むし歯の原因は●●だけではない」です。



【その1】

## 「むし歯の原因は砂糖だけではない」

\*「砂糖＝シヨ糖」です



むし歯の原因となる細菌は、シヨ糖だけでなく**ブドウ糖**、**果糖**、**調理でんぱん**も  
(熱と水分を加えて調理したでんぱん)

取り込み、歯の表面のエナメル質を溶かす酸を作ります。シヨ糖を食べていないからと  
油断せず、歯磨きやフッ化物利用を行いましょう。

<例>

**ブドウ糖**: 米, 小麦, いも類, 果物, 清涼飲料水, 甘味料  
**果糖** : 果物などの天然食品, 清涼飲料水, 加工食品  
**でんぱん**: 米, 小麦, トウモロコシ, ジャガイモ



【その2】

## 「むし歯の原因はミータンス連鎖球菌と にゅうさんかんきん 乳酸桿菌だけではない」

最近、複数の細菌種(アクチノマイセス属, アトポビウム属など)がむし歯への進行に関わっていることが発見され始めました。さらに研究が進めば、「口の中にどの細菌が多い人がむし歯になりやすいか?」が分かるかもしれません。

しかし、歯磨きでむし歯の原因となる細菌を取り除くことが大切である  
ことに変わりはありません。

