

歯の相談室



あじま診療所歯科
歯科医師 右近 快平



Q: 甘いものを食べすぎると歯周病も進行するのでしょうか？

A: 「甘いものを食べるとむし歯になる。食べたら磨きましょう」というのはもはや常識といってもよいくらい皆さんよく知っていることと思います。

歯の表面に糖分がつくとそこにむし歯菌がすみついて酸をだし、歯を溶かしてしまうのでむし歯になるのです。そこで、歯の表面に甘いもの(汚れ)が残らないように歯を磨くことがむし歯予防になります。

しかし、甘いものと歯周病の関係はむし歯の場合とは少し異なります。

糖分をとりすぎると悪い細菌をやっつけてくれる血液中の白血球の働きが鈍くなります。そうすると歯周病菌に対しても免疫力が落ちるので歯周病が進行しやすくなるというわけです。「一生懸命歯みがきしているのに歯肉が腫れやすい」という場合は、ひょっとしたら糖分のとりすぎが影響しているかもしれません。間食の習慣やコーヒーなどに入れる砂糖の量など見直してみてください。