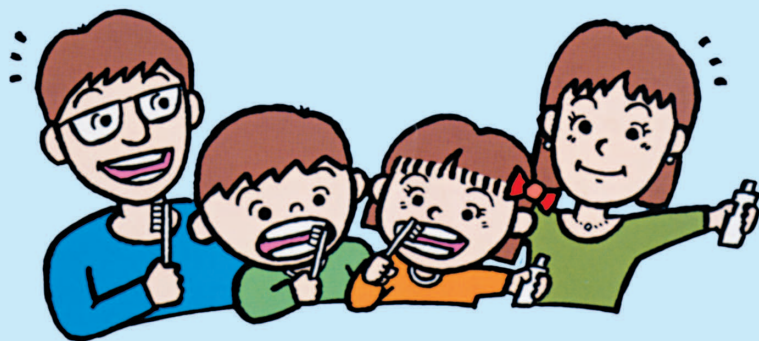


自分でまもろう大切な歯
はじめよう! みんなでむし歯予防



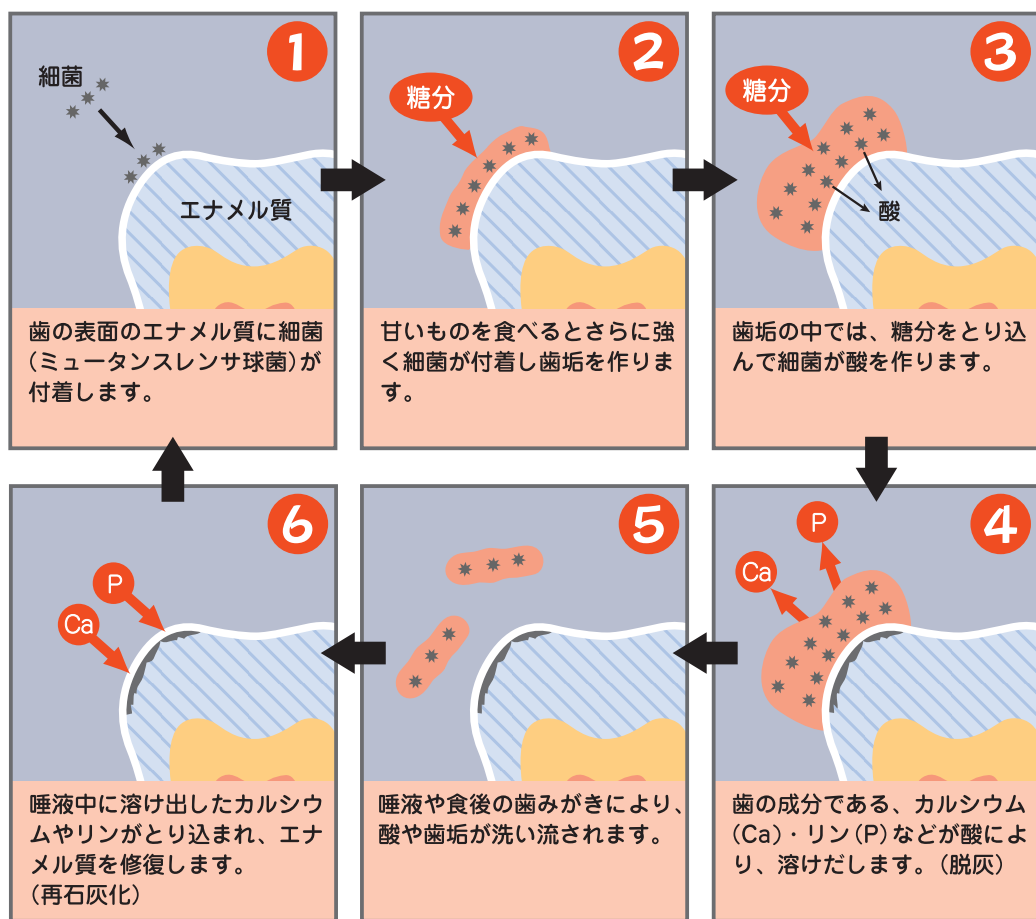
神奈川県歯科医師会

むし歯はなぜできるのですか？

私たちの歯の表面では毎日、脱灰・再石灰化がくり返されています。脱灰とは、歯の成分が食べ物によってできる酸に溶かされることをいい、再石灰化とは、脱灰の状態が元に戻ることをいいます。

この2つのバランスが、むし歯の原因になり、また予防になります。

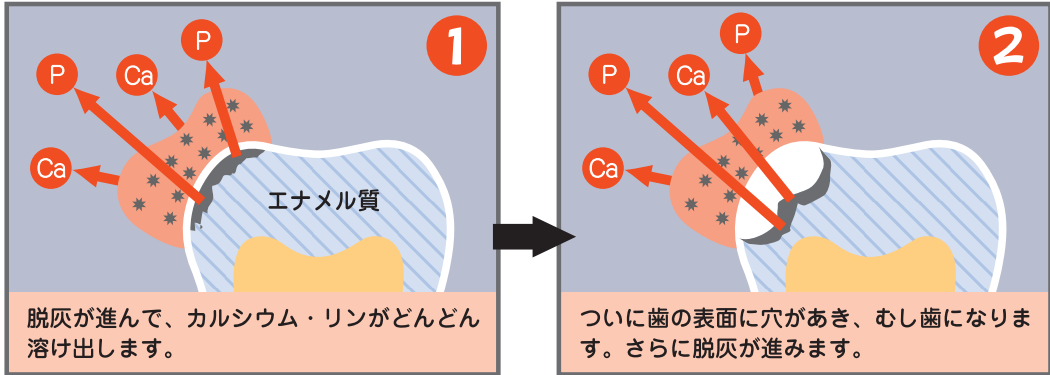
脱灰・再石灰化はこのようくり返し起きています







むし歯はこうして作られます

食事以外に間食を多くとるとなると、脱灰に対し、再石灰化が追いつかず、歯の成分が溶け出したままになります。

こうなると修復不能になり、むし歯が進行します。



むし歯はこうして進んでいきます

 <p>エナメル質</p>	C0	エナメル質が脱灰されていますが再石灰化により、元に戻ります。
 <p>むし歯</p>	C1	むし歯がエナメル質にとどまっています。この程度ではまだ痛みを感じることはありません。
 <p>象牙質</p>	C2	むし歯が象牙質まで進行しています。冷たいものや甘いものがしみるなどの症状があらわれます。
 <p>歯髄</p>	C3	むし歯が歯髄（神経）まで進行しています。炎症をおこしていると、激しい痛みを伴います。
 <p>膿のかたまり</p>	C4	むし歯が進行して歯の根しか残っていない状態をいいます。腫れたり、くさい臭いがすることがあります。

むし歯を予防するには

むし歯は口の中の細菌と悪い生活習慣が原因です。むし歯予防には次の点を気をつけましょう。

1. 砂糖を減らす

歯垢の細菌は、食べ物に含まれる糖분을分解して酸をつくり歯の成分を溶かしていきます。糖分のとりすぎは、むし歯の大きな原因になります。甘党の人は食生活の改善をしましょう。

2. 代用甘味料を使う

キシリトールなどの代用甘味料を使った製品が市販されています。キシリトールは、むし歯の原因となる細菌の活動を抑え、エナメル質の再石灰化を促進しますので積極的に使いましょう。



3. 歯の抵抗力を高める

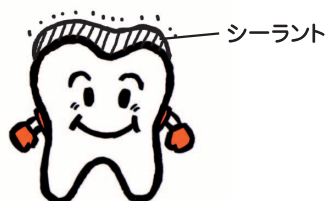
○フッ化物を使う

フッ化物は、エナメル質を強くしてむし歯に対する抵抗力を高めます。



○シーラント処置を行う

むし歯になりやすい臼歯の歯の溝をうめて一時的にむし歯を制御します。

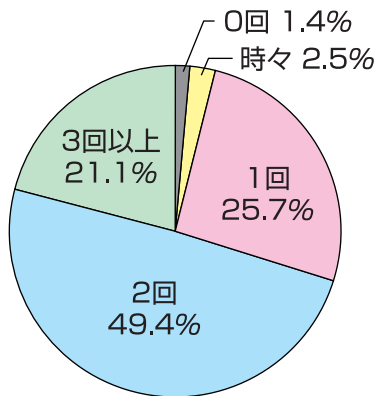


むし歯を予防するには

4. 口の中の細菌を減らす(プラークコントロール)

歯や歯ぐきの境目などに付着する歯垢は、細菌のかたまりです。この歯垢をとり除くために正しい、ていねいな歯みがきをする必要があります。

毎食後、すぐに歯みがきをするのが理想ですが、就寝前は必ずみがきましょう。また、デンタルフロスや歯間ブラシも使用し、電動歯ブラシも効果的に使うとよいでしょう。



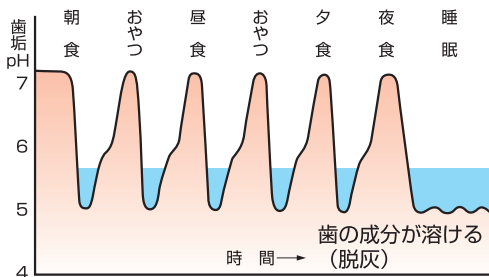
歯みがきの状況

平成17年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

1日2回歯をみがく人、1日3回以上みがく人の割合がふえています。

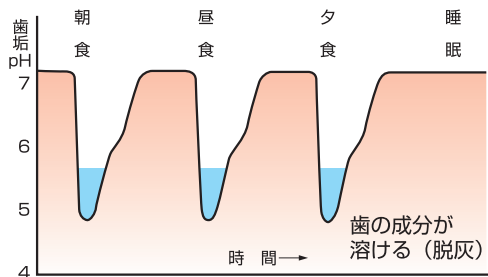
5. 正しい食生活をおくる

むし歯になりやすい人



だらだら食べ続け、特に夕食後の歯みがきを怠ると、寝ている間は唾液が少ないため酸により脱灰が進み、むし歯が進行します。

むし歯になりにくい人



食後すぐの歯みがきや唾液により酸は洗い流され、再石灰化が十分に行われてむし歯になりにくくなります。

定期健診を受けましょう

かかりつけ歯科医で年2～3回の定期健診を受けましょう。次のような口腔ケアが実施されています。

口腔衛生指導

一人ひとりのお口に合わせた歯みがき指導を行います。

リスク診断

食生活や唾液の検査などからむし歯のなりやすさを判定します。

P M T C

専門家の専用器具で歯を清掃して、むし歯や歯周病、歯の着色を防ぎます。

スケーリング

歯に付着した歯垢や歯石を除去します。

