

むし歯のでき方と予防法

『おしえて！ 歯医者さん』

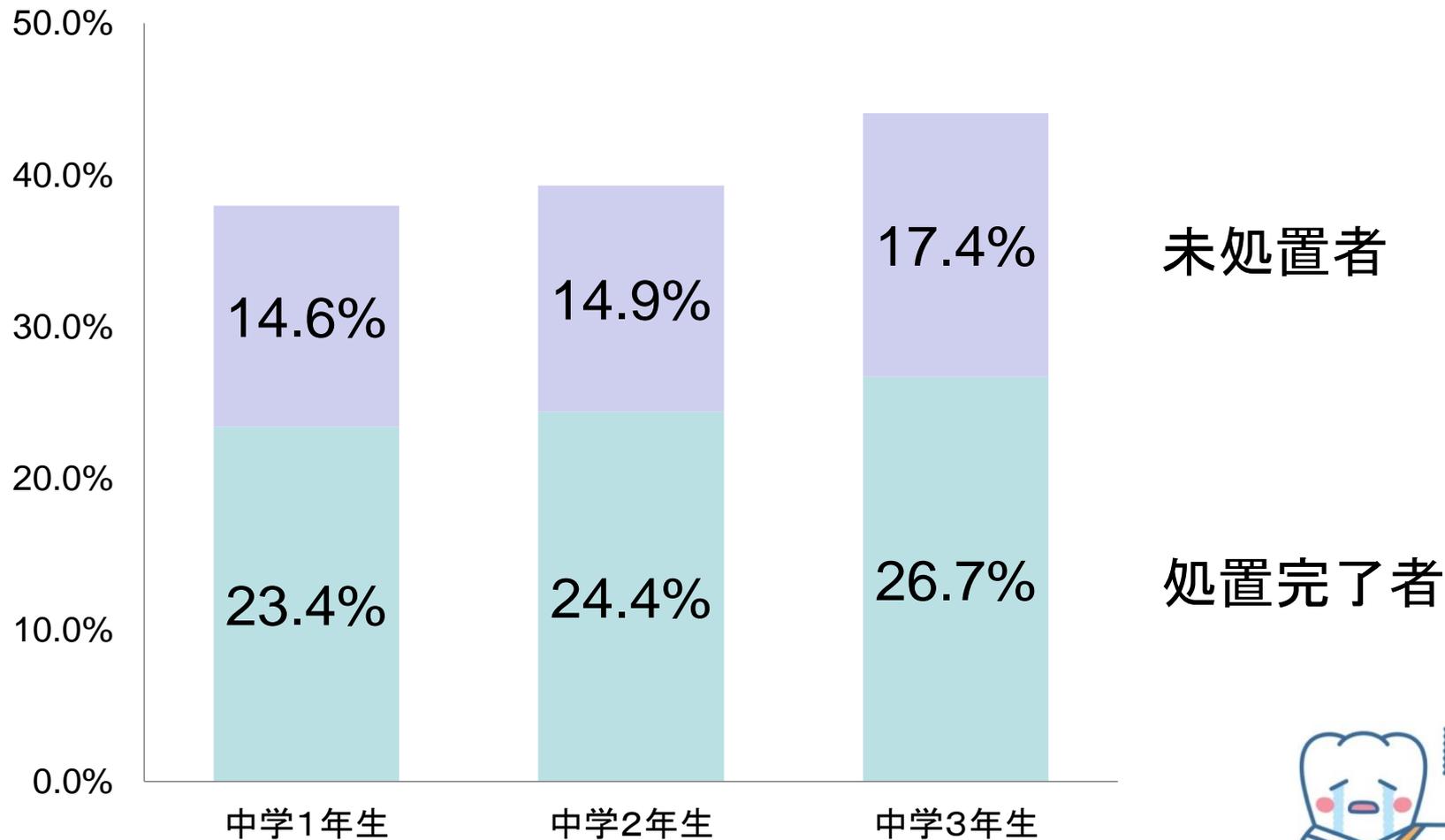
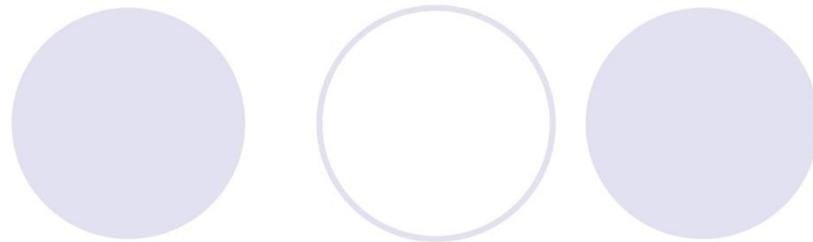


おしえて！ 歯医者さん

練馬区学校歯科医会

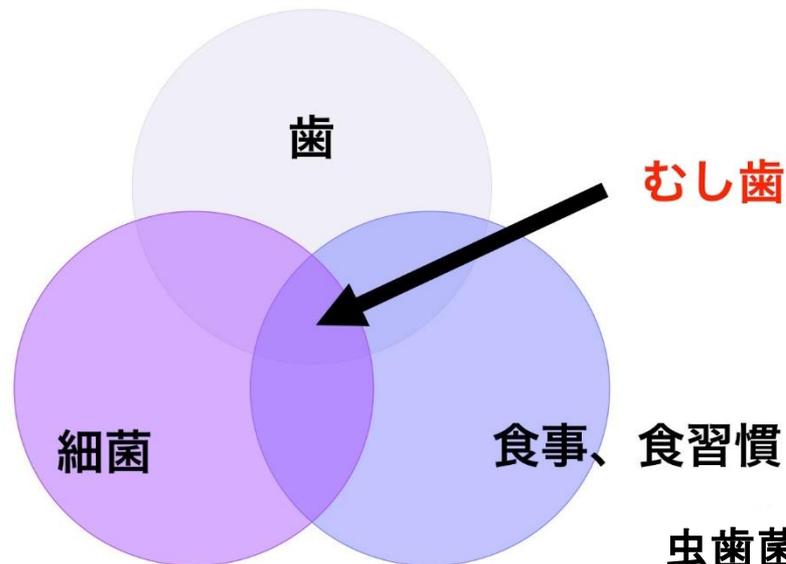
むし歯のでき方と予防法

むし歯の現状



むし歯の原因について

歯や唾液のむし歯に対する抵抗力は人によって違います



むし歯

虫歯菌が作る酸が
歯を溶かして、むし歯を作ります

虫歯菌は食べ物を
栄養にしています

むし歯菌はプラークを作ります

- むし歯菌は、歯の表面に砂糖などの糖質を材料にして、粘着力が強くて、水にとけない、グルカンというものを作ります。このグルカンが歯にべったりとくっついて、だんだんと厚くなり**プラーク**と呼ばれる膜を作ります。
- プラークは古くなると歯ブラシで落とすことができなくなってしまいます。



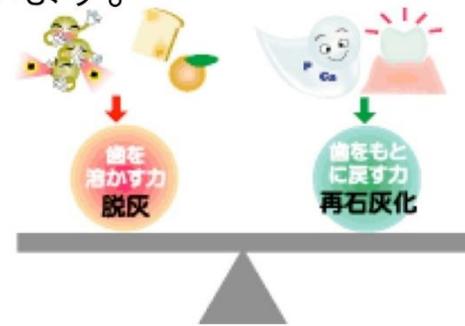
プラークの中で細菌は酸を作ります

- プラークの中で、むし歯菌は食べ物の中の糖質から、乳酸などの酸を作り出します。
- プラークはバリアのようになって、その中には唾液も入りにくくなり、唾液により歯の表面をきれいにするという働きが邪魔されて、ますます細菌がふえてしまいます。
- そして、**歯に穴が開く**のです。



むし歯は一方的に進むわけではありません

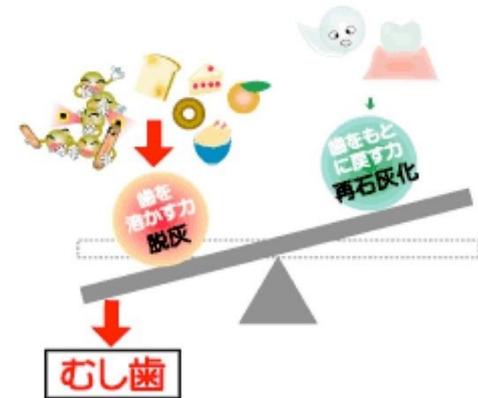
- 歯は脱灰(歯が溶けること)と再石灰化を繰り返しています。
- ✓ 正しい歯磨き
- ✓ 正しい食生活
- ✓ 正しいフッ化物の利用
- これらのポイントを守って再石灰化が起こりやすい口腔環境を作りましょう。



脱 灰



再石灰化

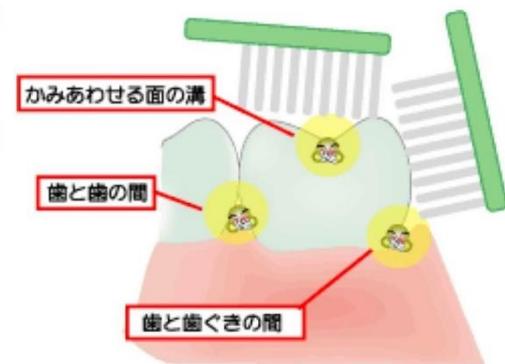
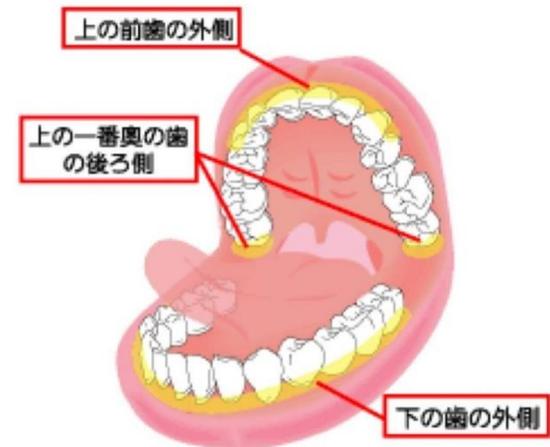


図：MI21.net ホームページから許可を得て転載
<http://www.mi21.net/mi/index.html>

むし歯がしやすいところがあります

- 歯の溝やへこみ、
- 歯と歯の間
- 奥歯の後ろなど

歯ブラシの届きにくいところがむし歯になりやすいところ
です。



一見きれいでも汚れていることがあります
歯を磨くときに汚れを染めてみるのもよい方法です



デンタルフロス、
糸ようじなども
使うようにしましょう。

使い方が分から
なければ、歯医
者さんで教えて
もらいましょう。



歯ブラシの大きさは



- 長さは
おおむね歯二本分
くらいを基準に
- 幅は三列くらい
で狭めを選択し
- 場合によっては
補助的歯ブラシを使って
ください



歯ブラシが開いてきたらもちろんですが、開いていなくとも、おおよそひと月を目安に換えましょう
歯ブラシに使い始めの日付を入れるのもいいかもしれません。



清涼飲料水に含まれる糖分



●名称:清涼飲料水 ●原材料名:砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁、食塩、酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC) ●内容量:500ml

●栄養成分表示100ml当たり:
エネルギー25kcal、タンパク質・脂質0g、炭水化物6.2g、ナトリウム49mg、カリウム20mg、カルシウム2mg、マグネシウム0.6mg

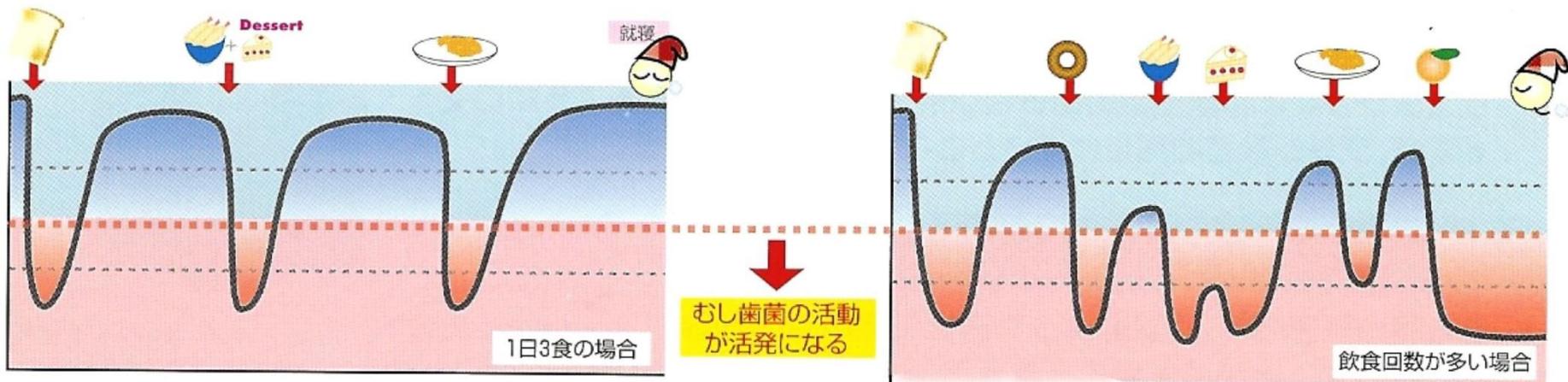
岡山県笠原市民病院リハビリ室



スティックシュガー1本 3g

間食の回数

- 間食の回数が増えると、むし歯ができやすくなります。
- クラブ活動中、試験勉強中など気がつかないうちに、食べ物、飲み物をだらだらと、回数多くとっていませんか。
- 間食の回数はなるべく減らしましょう。



中学生になったら、自分の口の中を、よく見てみましょう

- むし歯は最初、白斑や褐色斑というほんの小さな、白や茶色い点のように見えます。
- かみ合わせの面や、歯の溝では黒っぽいスジや点が見えます。



学校の勉強、クラブ活動も大事ですが、
むし歯の予防に役立つ正しい生活習慣を
身につけましょう

- むし歯は一度なると自然には治りません。
- 勉強、クラブ活動は大事ですが、歯の健康は、若いうちも、年を取ってからでも全身の健康を保つのに関係が深いことが分かっています。
- 実際、勉強、クラブ活動に支障を生じることもしばしばあります。



むし歯の予防法 1

フッ素の使用
シーラント(予防填塞)

むし歯になりにくい
歯にする

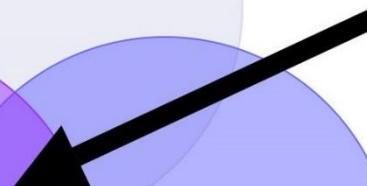
むし歯菌をへらす

歯磨き
うがい薬などを使う

食べ物、食べ方を考える

きちんとした食べ方をする、
おやつ回数を減らす
代用甘味料の使うなど

むし歯ができなくなる！



むし歯予防法2

むし歯は感染症ですから、

むし歯ができないようにするには、

- ①むし歯菌を除く（プラークを除く）
 - ②むし歯菌が口の中に入ってこないようにする
 - ③歯の抵抗力を強くする
 - ④むし歯菌に栄養をなるべく与えないようにする
- ということが特に大事です。



中学生のむし歯の予防のポイント

- 正しい歯みがき
- 正しい食生活
- 正しいフッ素の利用

これが三大ポイントです。



かかりつけの歯科医をもってください

治療のためだけでなく
予防のために
歯科医院に行きましょう！



定期健診 & 予防処置



歯みがき指導