

当医院からの アドバイス

かけがえのない健康な歯やせっかく治した歯を
これからも守るために、
あなたやあなたのお子様にお勧めしたいことです。

下記のボックスにチェックが入っている項目が、当医院からあなたへのアドバイスです。

- | | |
|--|---|
| ☐ 歯科医院での定期健診と
クリーニングを()ヶ月ごとに
受けることをお勧めします。 | ☐ 歯みがきの頻度、時間を
増やしましょう。 |
| ☐ フロス、歯間ブラシの使用を
お勧めします。 | ☐ 唾液分泌の促進のため、
下記の取り組みをしてみましょう。
() |
| ☐ ミネラル入りの歯みがき粉の使用、
シュガーレスガムを噛むことを
お勧めします。 | ☐ フッ素入り歯みがき粉、
マウスウォッシュの使用を
お勧めします。 |
| ☐ グラダラと間食をしないように
しましょう。 | ☐ 食事の間隔を
しっかり空けましょう。 |
| ☐ 甘いものや酸度数が高い
食べ物・飲み物を控えましょう。 | |
| ☐ その他 () | |

歯を守るのは、プロの目とあなたの手。歯科医院に定期的に通いましょう。

歯科医院名

～むし歯を予防する～

お口の健康 マニュアル

毎日を健康に、
白い歯でとびきりの笑顔で
過ごすために…。

監修：東京都公開業 日野浦 光 先生

むし歯のメカニズム

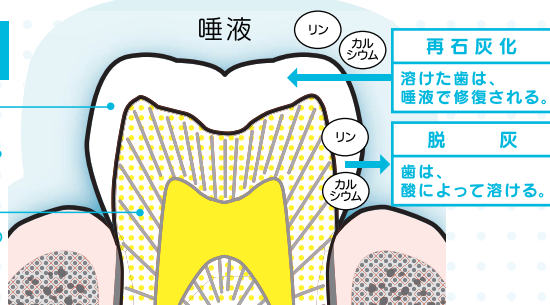
歯の構造

エナメル質

人体で一番硬い、歯の表面を覆っている半透明の組織。

象牙質

熱いものや冷たいものを敏感に感じるエナメル質に比べ、やわらかい組織。



私たちが食事をすると、むし歯菌の出す酸や、食べ物に含まれる酸によって、歯の成分であるカルシウムとリンが溶け出します(脱灰)。しかし、唾液に含まれるカルシウムとリンが溶けた歯を修復し、健康な歯に戻します(再石灰化)。私たちの口の中ではこの脱灰と再石灰化が繰り返されているのです。

むし歯ができるまで



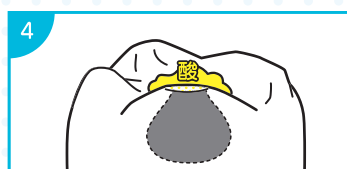
歯みがきをおろそかにしていたため、プラークが歯にこびりついてしまいました。プラークの中には、むし歯菌がたくさん潜んでいます。



プラークの中に居るむし歯菌が食べカスを食べて、元気モリモリです。



お腹いっぱいになったむし歯菌は、酸を出し始めました。



酸が歯を溶かしています。このようにしてむし歯になっていきます。

むし歯による歯の運命



小さな詰め物を入れた。詰め物のわずかな隙間から、むし歯菌がもぐりこみ、詰め物の下がむし歯に。



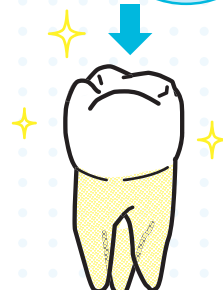
また少し削って大き目の詰め物を入れたが、隙間から下の象牙質にむし歯菌が入りこみ、またむし歯に。



たくさん歯を削って、金属のかぶせ物をした。かぶせ物の隙間から、むし歯菌が入り、気づかないうちにむし歯が広がっていた。この時すでに神経全体に炎症が広がり、神経を取ることも。

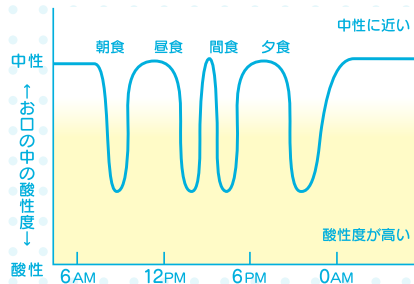


神経を取った歯はとももろく、歯根が割れて抜歯すること。



生涯健康な歯に!

図 -1 食後のむし歯菌にはご用心



- 1 食後にむし歯菌が酸をつくります。
- 2 その酸によって酸性度が高くなりますが、唾液の作用で中性に戻っていきます。
- 3 酸性度が高くなった状態で食事や間食をすると、唾液による修復(再石灰化)が間に合わずむし歯になりやすくなります。

図 -2 むし歯菌だけじゃない！酸性度の高い飲み物にもご用心



※市販飲料のpH値は代表的なものであり、同種の飲料全てに共通するものではありません。



むし歯の原因 ① むし歯菌の数

むし歯は、むし歯菌の出す酸により発生・進行するので、その原因となるむし歯菌の数には気をつけなくてはなりません。また、そのむし歯菌はプラーク(歯垢)やバイオフィームという膜の中で増えていきます。

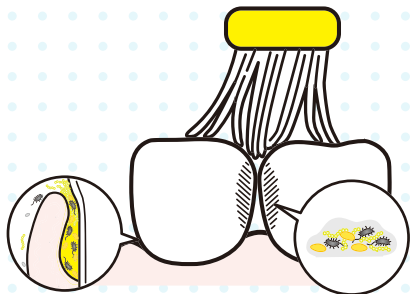
むし歯菌の温床となるプラークやバイオフィームとは？



むし歯菌が食べカスにくっつく。

むし歯菌が徐々に繁殖してプラークに。

プラークが成熟し、より頑固で取れにくいバイオフィームに。



みがき残しや、歯ブラシが届きにくい歯周ポケットのプラークから、むし歯菌はどんどん増えていきます。矯正中の方、歯並びの悪い方は、特に注意が必要です。

むし歯にならないためのPoint

①

むし歯菌の数を減らす。

むし歯菌の繁殖を抑えるためには、ご自身での正しくこまめな歯みがきによるプラーク除去と、歯科医院での定期的なメンテナンスを受ける必要があります。プラークが固まったバイオフィームや歯石は、歯科医院でしか除去できません。ご自身でのケアと、歯科医院でのケアを繰り返すことで、むし歯菌の数を減らすことができます。



ご自宅でのケア



正しい歯みがきの仕方やフロスの使い方は動画でご覧いただけます。

<http://go.3M.com/hamigaki>



歯科医院でのケア



ご自宅でのプラーク除去と、定期的な歯科医院でのケアで、むし歯菌の数を減らし、繁殖を防ぎましょう。



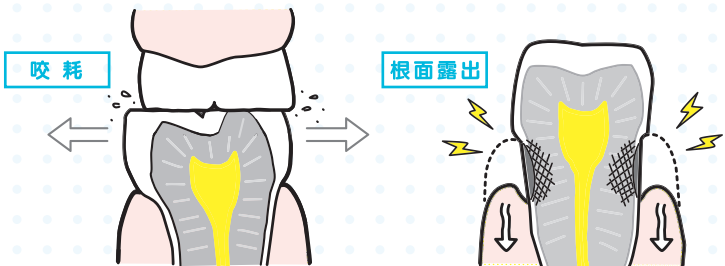
むし歯の原因 ② お口の中や歯の状態

むし歯は、むし歯菌の出す酸の量が減っても、お口の中や、歯の状態によっても注意が必要です。

**唾液が少なくなっているお口の中は要注意！
こんな人は唾液が少なくなっているかも？**

- ・ **ストレスがある。**
緊張しているとき、口が渇く状態になりやすい。
- ・ **喫煙・飲酒をする。**
タバコのニコチン、アルコールの利尿作用などで唾液の分泌が弱まる。
- ・ **アレルギー薬を服用している。**
薬の副作用で唾液の量が減ることがある。
- ・ **口で呼吸している。**
普段口を開けて呼吸しているので、ドライマウスになりやすい。

**こんな歯の状態の人は要注意！
咬耗（こうもう）、根面（こんめん）露出とは？**



歯ぎしりによりエナメル質がすり減って象牙質が部分的にむき出しになる状態です。

歯周病などで歯茎が下がり、歯の根元が見えてしまっている状態です。

エナメル質の下側の部分や歯の根元の象牙質は、酸に弱いので、特に注意が必要です。

むし歯にならないための
Point

②

ミネラルとフッ素を補給する。

(カルシウムとリン)

むし歯にならない丈夫な歯にするには、歯の修復効果（再石灰化）の促進と酸に溶けにくい強い歯にすることが大切です。そのためには、歯の再石灰化に必要なミネラル（カルシウム・リン）を含む唾液量のコントロールと、フッ素やミネラルの含まれた歯科用製品の使用がポイントです。

唾液量をコントロールし、再石灰化を促進。

唾液の再石灰化作用で元どおりのきれいな歯に。

ストレスを
減らす

酒量を
減らす

こまめな
水分補給

食事の際
よく噛み
唾液を出す

シュガーレス
ガムを食べて
唾液の
分泌を促進

フッ素を効果的に使い、酸にとけにくい丈夫な歯に！



ご自宅でのケア

フッ素入りの歯みがき粉や
マウスウォッシュを使用しましょう。



歯科医院でのケア

必要に応じて、家庭では使えない
歯科用の高濃度のフッ素を塗布して
もらいましょう。



唾液を増やし、フッ素やミネラルの補給で歯を強くしましょう。



むし歯の原因

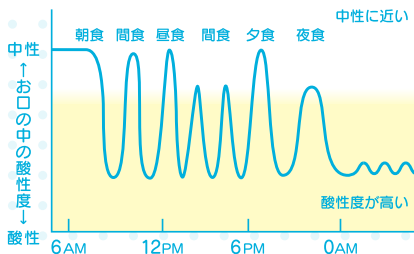
③ 乱れた食生活

食生活の乱れや、食べ物・飲み物の種類によって、歯を溶かす原因になるので注意が必要です。

不規則な食生活でむし歯に！



図-3 飲食の回数が多いと…



食事や間食の回数が多いと、再石灰化する時間が短くなり、唾液パワーが発揮できません。その結果ミネラル成分が溶け出し、脱灰、むし歯になってしまいます。特に寝ている時は唾液が出にくいので注意が必要です。

糖分だけではなく、酸性度が高い食べ物・飲み物にも注意！

◎ 糖分が多い食べ物・飲み物の摂取

むし歯菌は糖分を餌にして歯を溶かす酸をだします。甘い食べ物だけでなく、米やパンといった炭水化物もむし歯菌の餌になります。

◎ 酸性度が高い食べ物・飲み物の摂取

食べ物・飲み物が持つ酸によっても、歯が溶けやすくなります。また、胃液も酸性度が高いので歯が溶ける原因になります。



※ むし歯菌以外の酸(酸性度が高い飲食物や胃液など)で歯が溶けることを「酸蝕歯(さんしょくし)」と言います。

むし歯にならないためのPoint

③

規則正しい食生活

むし歯にならないためには、規則正しい食生活と、酸性度の高い飲食物を抑えることが重要です。

食生活を改善しましょう。

歯は「唾液の子カラ」によって再生をしますが、頻繁に間食をしたり、酸性度の高いものを摂取すると、再生が追いつかずにむし歯になります。

食事の間隔を
あける

ダラダラと間食を
しない

寝る前の
飲食を抑える

飲食物に気を付けましょう。

甘いものを
とりすぎない

酸性度の高い
食べ物・飲み物を
抑える

代用甘味料※を
摂取する

※砂糖の代わりに用いる甘味物質



間食や食事の間隔に気をつけ、
糖分、酸性食品はほどほどにしましょう。