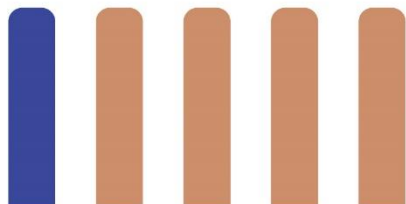


歯とお口の
マメ知識

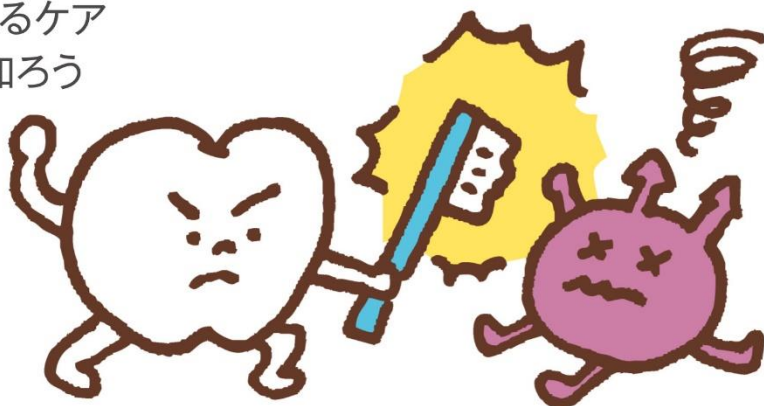
DENTAL



NEWS  Vol.009
デンタルニュース

虫歯予防

- 虫歯を予防するには
- フッ素とシーラント
- PMTCによるケア
- 自分の歯を知ろう



健康な歯を
保つ

虫歯を予防するには

虫歯を予防するのに大切なことは、食後の歯みがきだけではありません。

日常のちょっとした習慣からプロによるスペシャルケアまで、さまざまな予防法があります。

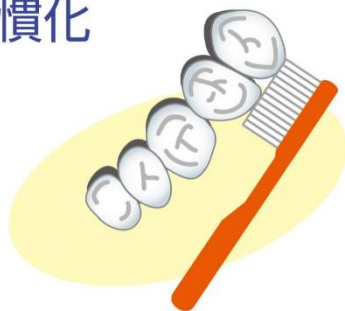
🦷 定期的に歯科医院に通う

虫歯の早期発見・治療に役立ちますので、定期的に歯科医院に通い、歯垢や歯石を取ると良いでしょう。



🦷 正しいブラッシングと習慣化

正しいブラッシングを行い、歯みがきを毎日しっかり行うことを習慣にしましょう。



🦷 唾液を出す

唾液には虫歯を予防するための「3つの力」があります。

- ①口の中の酸を中和し正常な状態にします。
- ②口の中を清潔に保ち、歯の表面を強くするなどの殺菌・抗菌・保護作用があります。
- ③唾液には歯の成分であるカルシウムやリンが含まれており、歯にミネラルの補給をする効果があります。

唾液は 99%が水分で、食べかすや細菌の洗い流し作用、細菌によって作られた酸を希釈する働きがあります。

食事の際に物をかむ回数が少ないと唾液の分泌量は減っていきます。よくかんで食事をし、虫歯の予防につなげましょう。

また、寝ている間は唾液の分泌はほとんどありません。就寝前の飲食は控えましょう。

■歯に良い食べ方■

虫歯予防には食べる内容・回数・タイミングが大切です。

歯茎や歯を作るたんぱく質、カルシウム、ビタミン群を含むもの、唾液の分泌を促す歯ごたえのあるものなど栄養のバランスのよい食事を1日3回規則正しく、よく噛んでとることが虫歯予防につながります。

飴やガムなど、砂糖を含んだ食品をいつも口に含んでいる人は虫歯になりやすくなります。

飴やガムは、キシリトールなど、虫歯になりにくい甘味料を使用しているものを食べましょう。



🦷 フッ素を利用する

フッ素はエナメル質の成分のひとつに作用し、酸に抵抗性のある成分を形成します。虫歯に対する抵抗力を高め、虫歯の進行を抑えます。

虫歯の 予防方法

フッ素とシーラント

虫歯を予防するために生活習慣に気を付ける他、歯科で行える方法として「フッ素塗布」と「シーラント」があります。

※フッ素塗布やシーラントを行ったからといって、必ずしも虫歯ができなくなるというものではありません。

🦷 フッ素塗布で予防する

フッ素は虫歯に強い歯をつくる性質を持っています。歯科では歯に直接フッ素を塗るので市販のフッ素入り歯みがき剤を使用するより効率的なうえ、3～4ヶ月に1度程度、定期的に歯に塗ることで歯質を強化します。



- 乳歯が生えて間もない頃、歯科医院でフッ素を塗ってもらうと効果的です。

🦷 シーラントで予防する

奥歯の噛む面には溝があり、虫歯ができやすいところ です。ここに接着力のあるプラスチックを埋め込み、虫歯を予防する方法をシーラントといいます。

- 生えて間もない奥歯の永久歯（6歳臼歯）は特に虫歯になりやすいので、この方法で処置してもらうと効果があります。
- プラスチックがはがれることもあるため、定期的に診てもらう必要があります。



サホライド

サホライドとは、フッ素と銀を主成分とする薬剤の商品名で、虫歯になっている歯にサホライドを塗ると進行を遅らせる効果があります。サホライドとフッ素を混同されがちですが、虫歯予防のための「フッ素」と虫歯の進行遅延のための「サホライド」は全くの別物です。

- 歯が黒く変色してしまうという欠点があります。

キシリトール

キシリトールは厚生労働省に認可されている食品添加物で、いちごやバナナ、カリフラワー・ほうれん草等、野菜や果実にも含まれています。甘さは砂糖と同じくらいあり、カロリーは砂糖の4分の3程度で血糖値を上げないため、糖尿病の医療品として使われています。

- 虫歯になるプロセスは、虫歯菌がエサとする糖を分解する過程で発生した酸が、歯のエナメル質を溶かしてしまうことです。

キシリトールは虫歯菌のエサにはならないため、口中の「酸」の生成を抑え、虫歯の原因のプラーク（歯垢）を歯磨きにより落ちやすくします。

- ガムとして噛むことで唾液の分泌が促され、唾液の清浄作用や口の中の酸性度を中和する力が高まります。
- エナメル質の再石灰化にも効果があるといわれています。



自分の歯を 知ろう

PMTCによるケア

虫歯などの予防には、メンテナンスや正しいブラッシングが大切です。正しいブラッシング方法の自己管理（セルフケア）能力を高めることと、専門家の歯石除去も合わせて定期管理（プロフェッショナルケア）を行うことが重要になります。

PMTCとは

PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning) とは、専門家によって機械で歯面を清掃することをいいます。歯の表面がツルツルになり、爽快感が得られます。

PMTC の手順

- ①口の中の状態（歯石の付着や歯肉の状態、歯の表面の汚れ具合など）をチェックします。
- ②クリーニングペーストを塗り、歯と歯の間や歯と歯茎の間の部分を研磨、清掃します。
- ③クリーニングペーストを洗い流し、仕上げます。

PMTCの効果

●歯周疾患の改善

普段の歯みがきでは難しい歯肉縁下などのプラークまで完全に除去し、歯肉炎の症状を改善し、虫歯や口臭も予防します。

●審美性の向上

ステイン（歯の着色）を除去し、キレイな歯になります。

●歯質の強化

フッ素入りペーストが再石灰化を促進し、歯質が強くなり、虫歯になりにくい歯になります。



🦷 カリエスリスク (サリバテスト) 検査 ～ 唾液検査 ～

「カリエスリスク検査」は、唾液の検査及び虫歯の原因となる要素を総合的に検証することにより、あなたの本当の虫歯の原因がわかります。

■ 検査方法 ■

① 唾液分泌量の検査

味の無いガムのようなものを5分間噛み、唾液の分泌量を調べます。

※唾液分泌量が少なければ「虫歯になりやすい」といえます。

② 唾液の検査

採取した唾液のPHを調べます。

③ 唾液の緩衝能検査

採取した唾液に、酸負荷液を滴下し、唾液の力を判定します。

緩衝能とは、プラーク（歯垢）中の虫歯菌が作り出した「酸」を中和する唾液の働きをいいます。唾液の緩衝能は個人差があり、中性になるのが遅いと「虫歯になりやすい」といえます。

④ 虫歯菌の検査

口の中の虫歯菌が作り出す酸がどれくらい強いかが調べます。

⑤ プラーク（歯垢）の量を調べます

プラークの中には、たくさんの虫歯菌がいます。

⑥ 虫歯や治療してある歯を調べます

一度治療した歯は、治療を繰り返していくうちに、歯を失う危険性が高くなります。



⑦ 食事の調査

食事などの内容や、口にしていた時間と回数、食事やおやつの間隔について調べます。

⑧ 虫歯菌の検査

口の中の菌の数を調べます

※菌の数が多いと「虫歯になりやすい」といえます。

自分の歯を 知ろう

唾液検査でわかること

- 唾液の分泌量や虫歯原因菌（ミュータンス菌・ラクトバチルス菌）の数から、虫歯や歯周病に対する抵抗力や、口の中の乾燥や口臭を起しやすいかどうかわかります。
 - 唾液の濁りや沈殿物を調べ、炎症やプラーク量を推測します。
- 唾液の緩衝能（かんしょうのう / 中和能力）を検査することで、虫歯になりやすいかどうかを判断することができます。

※カリエスリスク検査は、保険外診療です。

※検査を受けて、自分の「歯」について確認しておきましょう。



DENTAL NEWS

Vol.009

虫歯予防