

歯の

8020

タイムアップ三重

健康だより

Vol.2 ~むし歯~



『80歳になっても20本以上の歯を残そう』という8020運動が展開されています。

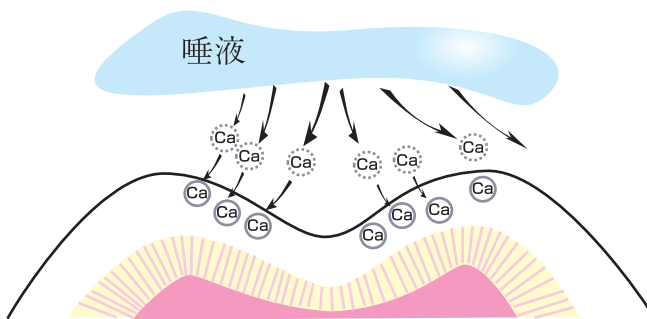
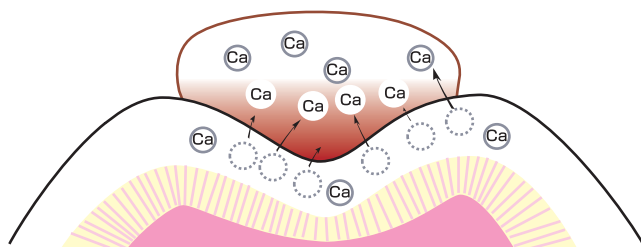
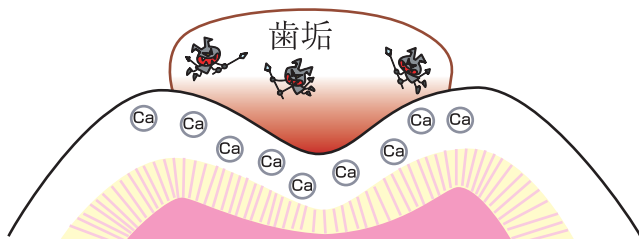
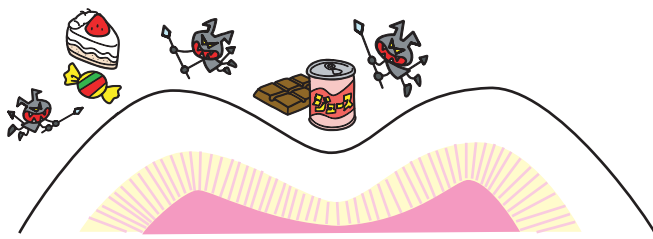
丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけて楽しい食生活を送ることは、健康の維持・増進に役立つだけでなくストレス解消にも役立ちます。

8020達成のためには、乳幼児・児童生徒から成人・高齢者に至るまでの各ステージにおける管理が必要です。保健・医療・福祉の関係者はもとより、行政、学校、企業などの協力をいただき、多くの皆さんが8020で明るく健康な人生を送れるようにしましょう。

三重県

三重県歯科医師会

なぜむし歯になるの？

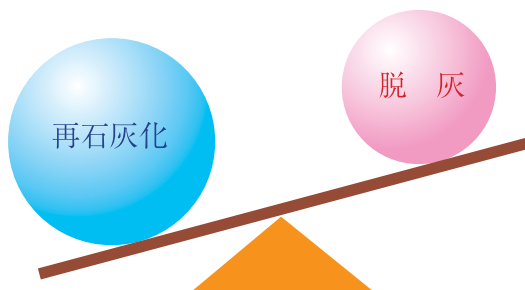


1
口の中にはムシ歯菌（ミュータンス菌）がいます。
ミュータンス菌は食べ物に含まれている糖분을栄養源にしています。

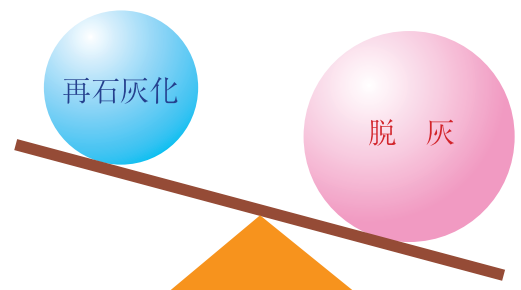
2
みんなが飲んだり食べたりする物の中に含まれている糖分をもとにして、ミュータンス菌はネバネバした歯垢を作り、その中で酸を出します。酸はテントのような歯垢の中から外へ出られませんので、酸の濃度は濃くなります。

3
この酸によって歯からカルシウムが溶け出します。この働きを「脱灰」と呼びます。

4
唾液の中には過飽和のカルシウムが含まれていますので、唾液が分泌されると、唾液中のカルシウムが歯に戻ってきます（再石灰化）。ブラッシングによって、歯の表面より歯垢が取り除かれた部分ではさらにその効果が高まります。



日常生活の中で、再石灰化の能力（回復力）が脱灰力よりも大きい場合、健康な歯を保つことができます。



脱灰力が回復力よりも大きい場合、ムシ歯の発生や進行が認められるようになります。

CO(シー・オー)って何?

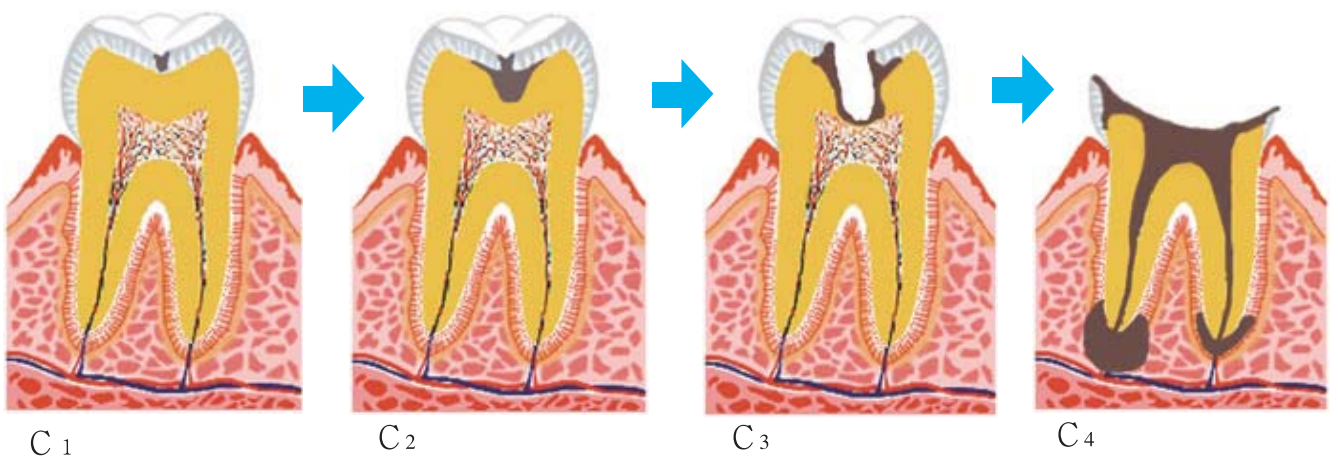
COとは、歯の表面や臼歯の溝に軽度の着色や白濁などの初期病変として観察できます。この部分は歯の表層より少し内側の部分からカルシウムが溶け出ているため白濁として認められるのです。また、色素が沈着している場合もあります。

いずれにしても、COの部分はもろくなっているため、強い力を加えることは禁物です。

COは放置しておくと、治療の必要なむし歯に進んでしまいます。健康相談などの個別の相談、指導や経過観察が必要です。

規則正しい食生活と丁寧な歯磨きを続ける必要があります。フッ素入り歯磨き剤の使用を勧めることも有効です。

むし歯の進み方



むし歯を予防しよう!!

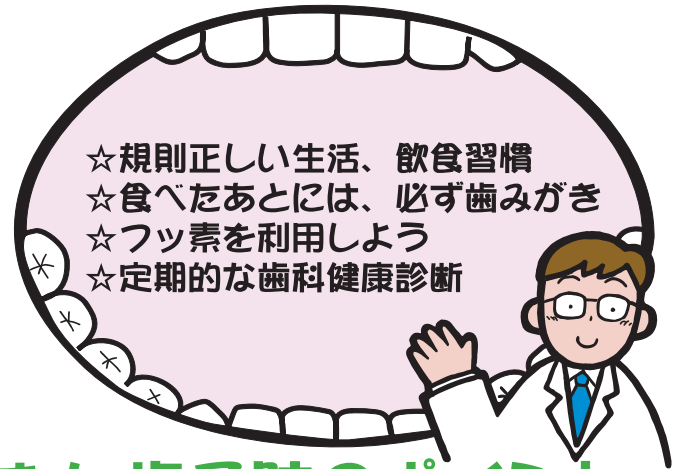
フッ素はお茶や海草にも多く含まれている自然界に広く分布する物質です。フッ素は再石灰化の促進効果、歯が酸に溶かされにくくする効果、ムシ歯菌の抑制効果などがあります。特に生えたての歯に使用すると効果があります。歯みがきの時にはフッ素入りの歯磨剤を使うようにしましょう。



歯みがきの目的

1. 歯垢の除去
2. 食片の除去
3. フッ素の塗布

毛先を歯の面に直角に、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、噛み合わせの溝を小刻みにブラシを動かし、ていねいに磨きましょう。また、お口の中をよく観察し、自分に合った磨き方を工夫しましょう。



- ☆規則正しい生活、飲食習慣
- ☆食べたあとには、必ず歯みがき
- ☆フッ素を利用しよう
- ☆定期的な歯科健康診断

むし歯予防のポイント

よく噛んで食べよう

よく噛んで、よく味わうことによって、唾液が多く出てきたり、より充実した満腹感が得られたりします。

おやつは上手に食べよう

子どものおやつは第4の食事的な意味を持ちます。栄養面の事も考えておやつを選びましょう。また、だらだら食べないように時間を決めて上手に食べましょう。

日常の口腔衛生管理は、自分で行うのが基本ですが、ホームケアだけでは、どうしても行き届かない部分があります。むし歯のできやすい子どもでは3～4ヶ月に一度、大人では半年に一度は歯科医による健康診断を受けることが必要です。もし、プロフェッショナルケアを定期的に行わないと、知らないうちにむし歯が発生してしまいます。

ホームケアとプロフェッショナルケアの両方によって、お口の健康が適切に維持されます。