

# 予防 — 歯科からのメッセージ — について



## + 「予防」における歯科の役割 +

フッ素の普及によりむし歯は激減しましたが、二極化しており、  
まだまだむし歯がたくさんのお子さまもいます。また、むし歯  
とちがうTooth ware・かんしょくしょう酸蝕症が多くなっています。



# 子どもに「なんで歯ブラシするの?」と聞かれたらあなたはなんて答えてあげますか?

## 1 むし歯はどうしてできるのか? むし歯の4つの原因

- (1) 歯を溶かすのは酸が原因
- (2) むし歯の4つの原因
- (3) むし歯菌はいつ赤ちゃんのお口にやってくるの?

## 2 むし歯をつくる4つの輪をこわそう!

白っぽい!!むし歯なのかな?  
エナメル形成質不全  
さんしょくしょう  
酸蝕症 tooth ware

## 3 さあ、歯を守ろう!

- (1) ガーゼふきについて
- (2) 少しずつブクブクうがいの練習をスタート!
- (3) 歯ブラシの仕方
- (4) 歯ブラシ以外のむし歯予防のお助けマン

## 4 むし歯になりやすい食べ物・飲み物、間食の取り方

- (1) むし歯になりやすいおやつ ワースト5
- (2) むし歯にやりやすいジュース
- (3) むし歯になりにくいおやつ ベスト5
- (4) むし歯になりにくい飲み物

## 5 むし歯だけじゃない! こわ~い歯のまわりの病気

(歯肉炎・歯周病)

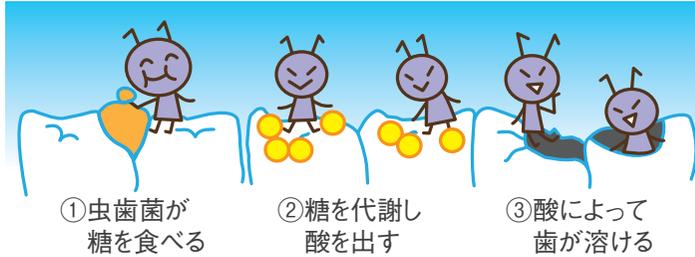
## 6 当院における予防プログラム

- (1) 顕微鏡で細菌を見てみよう!
- (2) PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning)
- (3) PMTC をしてもらうとどんな効果があるの?
- (4) シーラントでむし歯を防ごう!
- (5) 乳歯のむし歯予防は徹底的に!
- (6) ホントのむし歯治療は、削らなくていいうちに原因を知って改善しましょう!

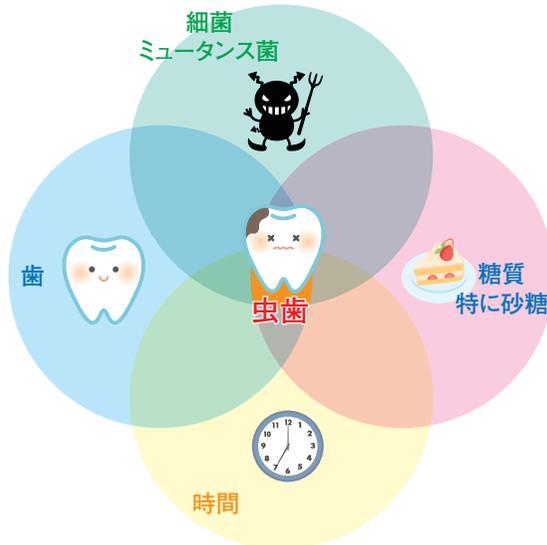


# 1 むし歯はどうしてできるのか？ むし歯の4つの原因

## (1) 歯を溶かすのは酸が原因



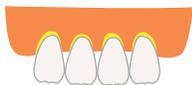
## (2) むし歯の4つの原因



むし歯は、歯の質、細菌、食べ物の3つの要素に時間の経過が加わってできます。

(むし歯になりやすい箇所)

歯と歯肉の  
境目



歯と歯の間



奥歯の  
噛み合わせ



むし歯が大きくなると  
次に生えてくる永久歯に影響し、  
弱い歯が生えてきます。  
(ターナーの歯)

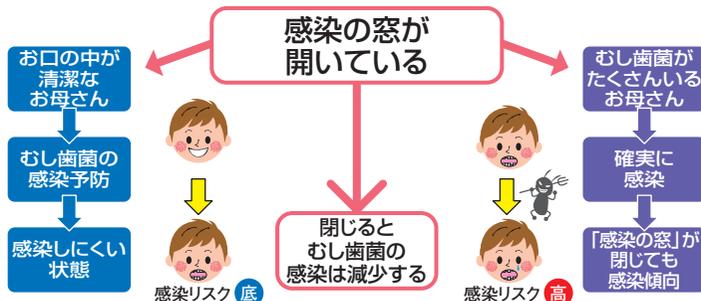
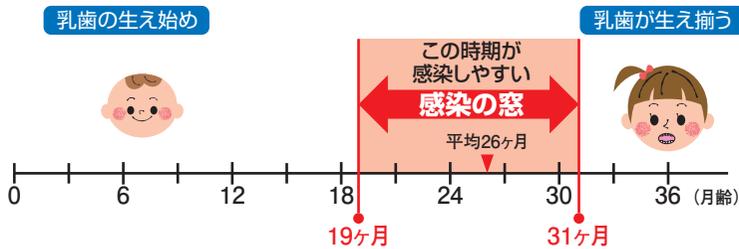
### (3) むし歯菌はいつ赤ちゃんのお口にやってくるの？

#### 生まれたばかりの子にむし歯菌はいない

むし歯菌は固いところしかすめないで、生まれたばかりの歯がない赤ちゃんのお口にはいません。歯がはえるのを、いまかいまかと楽しみに待ってるんです。ご自身の歯を守る事=大事なお子さんの歯を守る事につながります。



#### 感染の窓



# 2 むし歯をつくる4つの輪をこわそう!

## 細菌 ミュータンス菌



### 【むし歯菌】

ご家庭での歯みがきや、歯科  
医院でのプラーク除去。  
菌の活動をおさえるキシリトールやフッ化物の使用など。



### むし歯菌、だ液に乗って人から人へ大移動

むし歯菌（ミュータンス菌）の感染ルートは、たった一つだけ。だ液によって、人から人へとうつていきます。なかでも保護者から乳児への感染が一番多いです。

### 熱くないかしら？ ちょっと待った！

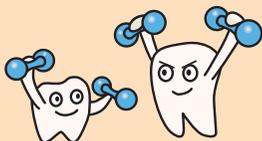
小さな子どもにごはんを食べさせる保護者。味見したり、温度を確かめたり、親子で一つのスプーンを使って食事をあげていませんか？ こうして保護者のだ液に混じったむし歯菌が、かわいい子どもへうつってしまうんです。

## 歯



### 【歯】

フッ化物を使った歯質強化。  
よくかんで唾液の分泌を促進。  
歯科医院のシーラントによる  
予防など。



### かわいい赤ちゃんのお口を守るために保護者が今日からできること!!

何より大切なのは、赤ちゃんが生まれる前からの保護者の心がけ。たとえ保護者のお口の中にむし歯菌がいても、しっかりお手入れして、正しい食生活を守っていれば、むし歯菌感染の可能性はグッと減らせます!

### わるいところを治しておこう

歯医者さんでむし歯菌の量を調べ、悪いところはしっかり治してもらいました。その後も定期的にチェックを受けています。

歯医者さんで歯みがきの仕方を教わりました。保護者自身がいつもキレイなお口でいることが、かわいい赤ちゃんのためです。ていねいに歯をみがきましょう。

## 糖質 特に砂糖



バランスのとれた食生活。  
おやつの習慣。砂糖など  
むし歯の心配がないおや  
つの選択など。



### むし歯の予防には、食生活が大切

#### よくかむことで、丈夫な歯がつくれる

健康な歯を育てるには、食べ物をよくかむこと。だからと言って、特別にかたいものばかりを食べる必要はありません。できるだけ多くの食材をそろえ「よくかんで食べようね」と声をかけてあげてください。よくかむことで、唾液がたくさん出ます。だ液からミネラルを取り込んで、歯はどんどん丈夫になっていきます。



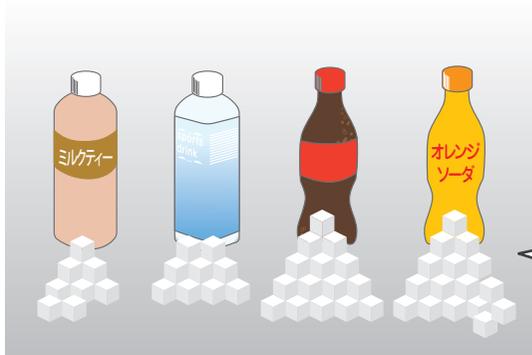
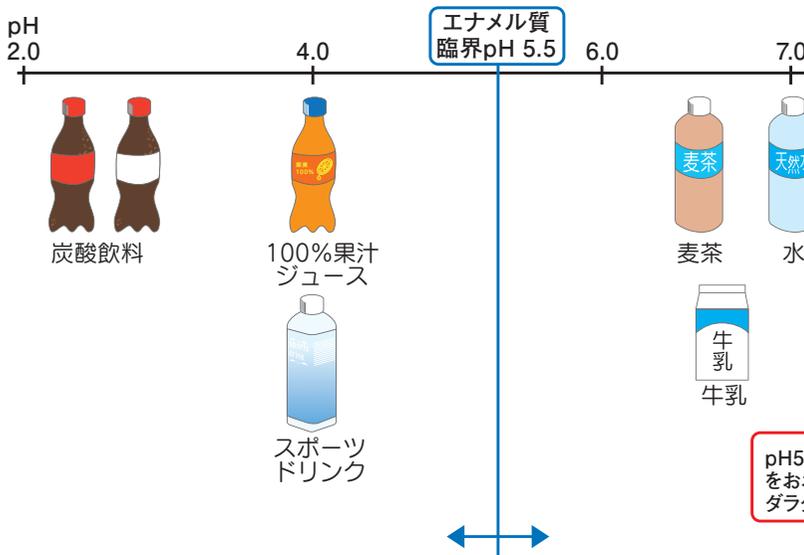
フッ素とキシリトールは、歯の強力な味方。

だ液の効果をさらにパワーアップさせるのが、フッ素とキシリトール。フッ素はエナメル質を強くする。キシリトールはミュータンス菌（むし歯菌）を減らすなどの効果を発揮します。

さんしょくしょう

酸蝕症 tooth ware

溶けやすい飲み物に注意！



お砂糖も  
思ったより入っている  
ことが多いです。

市販のおやつを選ぶなら、歯にくっつきにくく、むし歯になりにくいものを！

むし歯の危険度	特に高い	 <p>キャンディ・ヌガー・ガム・トフィー・キャラメル ほとんどが砂糖といえるほど糖分が多いもの。おまけに、キャンディなどはなかなかとけず、長く口の中に入っていますし、キャラメルは歯にくっつきやすいので要注意です！</p>
	高い	 <p>チョコレート・こんぺいとう・和菓子・カステラ・ビスケット加工品・ビスケット・クッキー・プレツェル 糖分が多く、食べたあと歯にくっつき、食べかすがなかなかとれません。また、チョコレートはおいしいので習慣化しがちなお菓子です。なるべく遠ざけたいものです。</p>
	やや高い	 <p>マドレーヌ・フルーツケーキなどのスポンジケーキ・かりん糖・栗おこし・レーズンサンド・ウエハース・コーンフロスト やはり糖分は多いのですが、ポロポロ、サクサク、パリパリの食感のものたち。糖分のわりには歯にくっつきにくい形状です。</p>
	低い	 <p>アイスクリーム・甘栗・くだもの・砂糖不使用のビスケット アイスクリームは砂糖を多く含むのですが、口の中ですぐとけ、歯にくっつく時間が短いためむし歯になりにくい。同じビスケットでも、むし歯になりにくさからは、砂糖を使っていないものがおすすです。</p>
	特に低い	 <p>せんべい・クラッカー・スナック菓子・ピーナッツ 砂糖が入らないうえに、カリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。ただし、ピーナッツなどナッツ類は誤飲のおそれがあるために4歳までは食べさせないでください。</p>

◎「子どもの虫歯と予防」日本大学小児歯科、「市販お菓子のう蝕誘発能による分類」より一部改変

時間

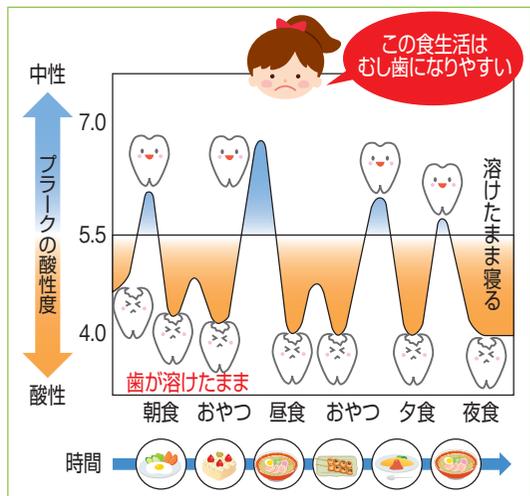
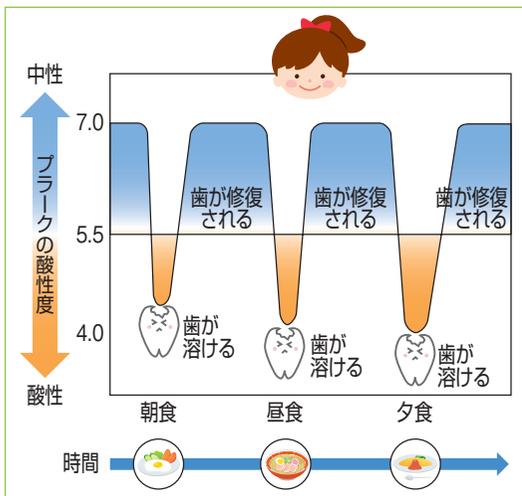


【時間】

「細菌」+「歯の質」+「糖質」の3つが重なった時間の経過と共にむし歯発生！  
だから食べ注意！！

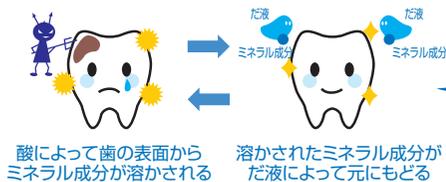


食事の回数とpHの変化(ステファンカーブ)



脱灰

再石灰化



お口の中は脱灰と再石灰化を繰り返しています

エナメル質形成不全  
むし歯でないむし歯のような…

白っぽい!! ムシ歯なのかな?



〔部分的〕  
エナメル質形成不全

〔全体的〕  
酸蝕症 tooth ware が疑われる

「むし歯」が疑われる  
プラーク（歯垢）がたまりやすいところができる。

- 歯と歯間の境目（歯頸部）
- 歯と歯の間（隣接面）
- 奥歯の噛み合わせ（咬合面）

生えて間もない歯の色が白茶く、欠けている……  
それはエナメル質形成不全かもしれません。

エナメル質形成不全は歯の表面の病気です

何らかの原因で、先天的に影響を受けて人体の中で一番硬いエナメル質が上手く作られなかった歯のことを言います。

他の歯と比べて歯の質が弱く、柔らかいのでむし歯になりやすく進行も早いので、日頃からのケアがとても大切なのです！

まずはフッ素で歯の強化！  
欠けてきてしまったら…補強や修復！

歯科医院でのケアとホームケアの両方が大切です！

歯科医院で定期的に行う  
「プロケア」

歯のクリーニング  
歯間のクリーニング  
歯石の除去  
フッ素塗布  
歯みがき指導

など



日々おうちで行う  
「ホームケア」

歯みがき  
歯間のお手入れ  
（フロス・歯間ブラシ）  
フッ素入り歯みがき剤の使用  
洗口剤（うがい薬）の使用  
規則正しい食生活習慣

# 3 「さあ、歯を守ろう!」

## (1) ガーゼふきについて

### 歯が生える前からお口まわりのスキンシップを始めましょう

歯みがきの第一歩は、お口まわりのスキンシップから



手のひらで頬を触る



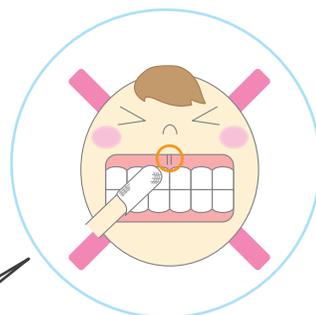
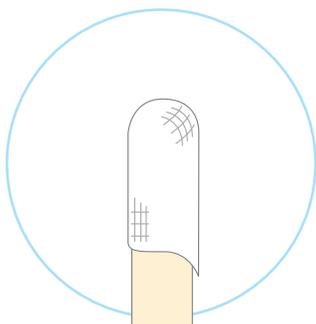
歯ぐきに軽く触れる



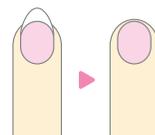
口の中を観察

### 乳歯のガーゼ磨きの仕方・方法

- ・人差し指に巻いたガーゼを巻く。
- ・ぬるいお湯や水で濡らして指の腹だけを使って、やさしく乳歯の汚れを拭きとってあげる。つめを立てず、指の腹でみがこう!



上唇小帯(上の唇のすじ)  
に気をつけて!



## (2) 少しずつブクブクうがいの練習をスタート!

まずはアッププで空気で練習、次にお水でやってみよう。  
ブクブクうがいは歯ブラシと同じように大切です。  
よりお口の中をキレイにするために、歯ブラシの前にまずブクブクうがいをして大まかな汚れを取り除きましょう。

### やり方

フッ化物洗口をやるためのぶくぶくうがいのれんしゅう



## Advice

※低年齢の場合、ブクブクうがいは中々難しい為、ガーゼふきを補充して頬やくちびるのうら側の汚れを取りましょう。

※最近はお口を無意識に開けている口呼吸のお子さんがとても多いです。

口臭やむし歯、風邪やインフルエンザ、また歯並びにも口呼吸はとても関係しています。

ブクブクうがいをして、お口の中をキレイにしながらい口周りの筋肉を鍛え鼻呼吸へ促していきましょう。



“ブクブクうがい”  
きょう  
頬筋・口輪筋のトレーニング

### (3) 歯ブラシの仕方

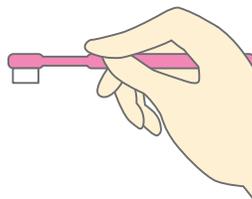
#### 1 姿勢

お子さんの口の中がよく見えるような状態で、明るい場所で、寝かせ磨きがベストです。

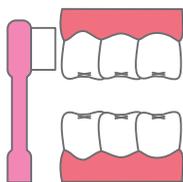


#### 2 持ち方

力の入りすぎないペングリップで、手首の動きをコントロール。



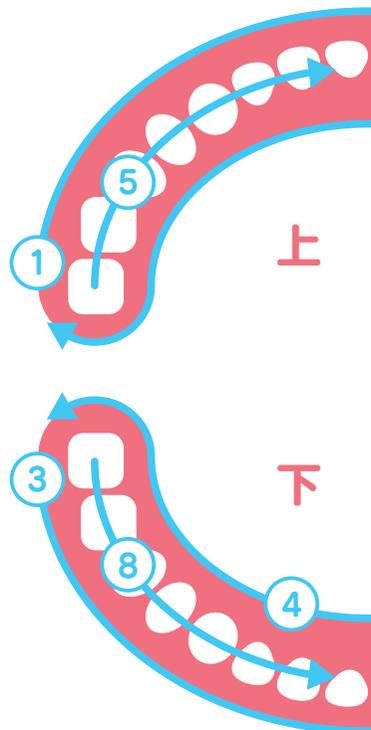
#### 3 歯磨きの手順



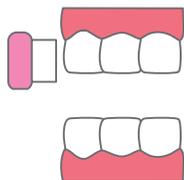
歯ならびがデコボコしているところは、歯ブラシをたてにして、1本1本みがく。



犬歯は、表面が大きくカーブしていて、両サイドの隅や歯茎とのさかい目に汚れが残りやすいので、歯ブラシを縦に向けて動かし、隅やさかい目に注意して磨きましょう。歯ブラシを縦にして、両側の隅や歯茎とのさかい目を丁寧に！カーブに沿って歯ブラシを当て、毛先で汚れを掻き出す様に！



下の奥歯の外側は、口を閉じかげんにして、歯ブラシを確実にあててみがく。



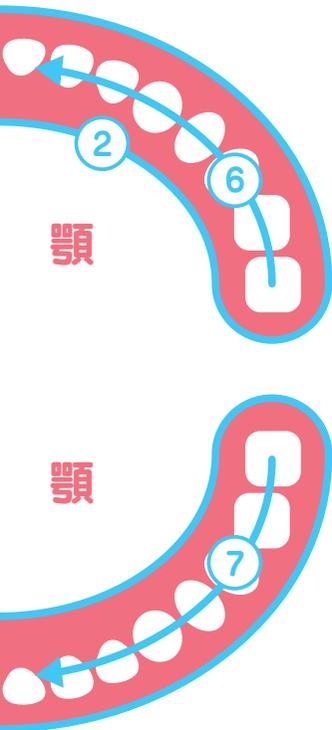
前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。



#### 4 歯ブラシ圧



上の前歯の内側は、歯ブラシをたてにもちかえ、先端部の毛先を使う。



下の前歯の内側は、歯ブラシをたてにして、先端部の毛先を使う。

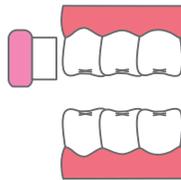
#### 5 歯ブラシの取り換え時期

歯ブラシを後ろからみて毛先が見えるようなら取り換えるのが一般的です。1か月くらいが取り換え時期と言われています。それより早く毛先が広がるようなら、磨く力が強い可能性があります。

前歯

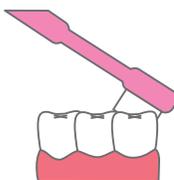


前歯で汚れやすいのは、歯と歯茎のさかい目や、歯と歯の間です。汚れが残りやすい裏側は、歯ブラシを縦にして磨くとよいでしょう。上の前歯の表側は、唇をそっと押し上げて磨くのがコツ。歯茎に強く当てないように注意。歯ブラシを直角に当てて、左右に細かく動かします。



上の奥歯の外側は、口を閉じかげんにし、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

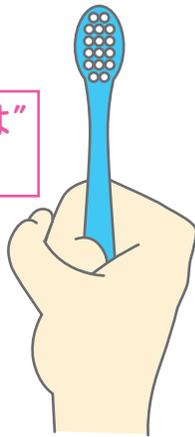
奥歯の一番うしろも忘れずに。歯ブラシの先端部の毛先をあててみがく。



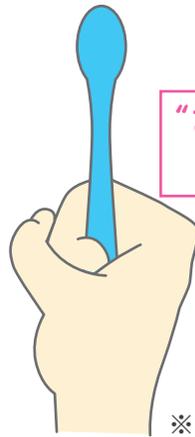
奥歯の内側は、口を大きく開いて、歯ブラシをななめに入れてみがく。

## ひとりで歯みがきをしてみよう!

“こんにちは”  
の持ち方

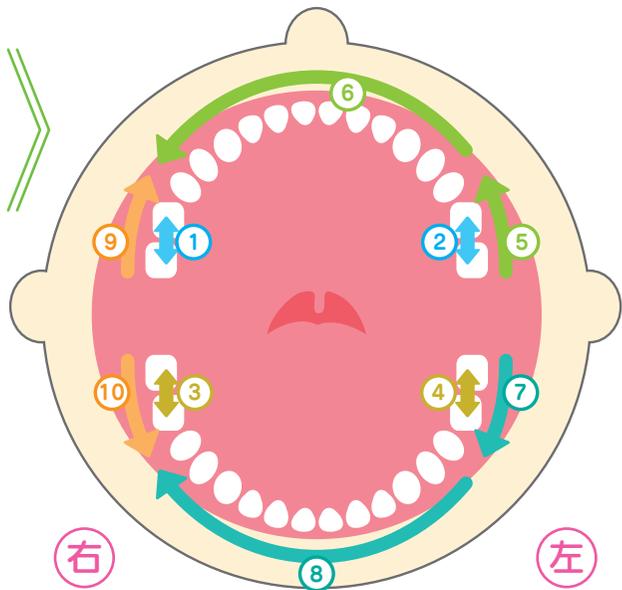


“さようなら”  
の持ち方



※右利きの場合

- 「さようなら」で上の奥歯 ①②
- 「こんにちは」で下の奥歯 ③④
- 「こんにちは」で上の歯の左側～前歯 ⑤⑥
- 「こんにちは」で下の歯の左側～前歯 ⑦⑧
- 「さようなら」で上下の歯の右側 ⑨⑩



## 歯が生えてから 2 歳頃のひとりみがき

歯ブラシが持てるようになったら、自分で歯をみがく「自分みがき」の練習をスタートしましょう。

**まずは歯ブラシを持たせてみましょう。**

1 歳頃には自分で歯ブラシをにぎって口に入れることができるようになります。

1 歳から、遅くても奥歯の生える 1 歳半頃までには、歯ブラシを自分で持たせて「自分みがき」の練習を始めましょう。最初は上手にできなくても「歯ブラシに慣れる」ことが目標なので、焦らずにトライしてみてください。

**子どもが歯みがきをする際は、保護者がそばで見守ってあげてください。**

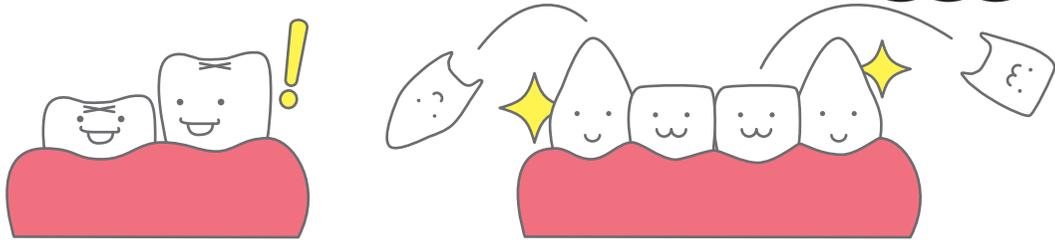
歯ブラシを持ったまま動き回ると、転倒して口内を傷付けてしまうことがあります。

安全に歯みがき習慣を身に付けさせるために、子どもが歯をみがく時は「親がそばで目を離さない」「安全性に配慮した歯ブラシを使う」など、細心の注意を払うようにしてください。



## 6～12歳の頃のひとりみがき

保護者のサポートが大切!



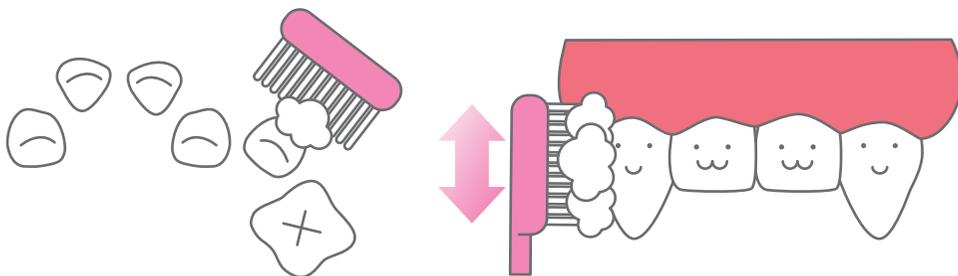
6歳頃、乳歯の奥歯のさらに奥に、いよいよ永久歯（第一大臼歯）が生えてきます。その後も、前歯から順に、乳歯から永久歯に生え替わっていきます。歯並びが凸凹している状態が長く続くので、みがき残しのないように、毛先の当て方を工夫しましょう。

### 生えてきた奥歯は「歯ブラシを斜めに」入れる



第一大臼歯は、前から数えて6番目の歯。生えている途中の歯は背が低くてみがきにくいいため、むし歯になりやすいので気を付けましょう。歯ブラシを真っ直ぐにしてみがくと毛先が歯に当たらないので、斜めに入れて、ピンポイントでみがくようにしましょう。

### 凸凹な歯並びの前歯は「歯ブラシを縦に」当てる



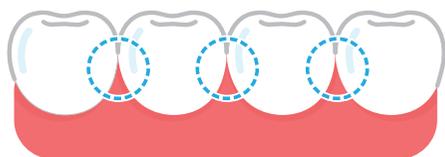
第一大臼歯の次に生え替わる前歯は、乳歯と永久歯では大きさも異なり、凸凹した歯並びになります。歯ブラシを横にしてみがくと歯に当たらないので、縦に当てて、小刻みに動かすようにしましょう。自分ひとりでみがけるようになるまで、保護者は「仕上げみがき」でサポートをしてください。子どもの歯を健康に保つためには親のサポートが不可欠ですが、子どもの自分みがきが年齢とともにステップアップしていくのと同様に、保護者が行う仕上げみがきも年齢に応じてポイントが変わってきます。

## (4) 歯ブラシ以外のむし歯予防のお助けマン

### 1 フロスについて

歯と歯の間にできる、むし歯や歯肉炎の予防に必須です。歯ブラシではなかなか落としづらい場所です。

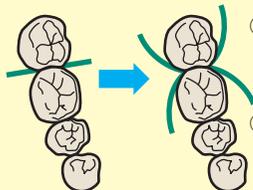
#### 〈フロスの選び方〉



歯の間の狭い部分



#### Point!



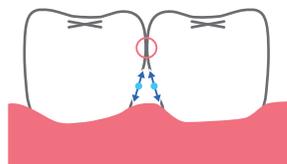
①奥側に  
デンタルフロスを当て、  
上下に動かす

②手前側に  
デンタルフロスを当て、  
上下に動かす

歯と歯の間を  
通過させるのではなく

隣り合った面、  
それぞれにデンタルフロスを  
沿わせて清掃します。

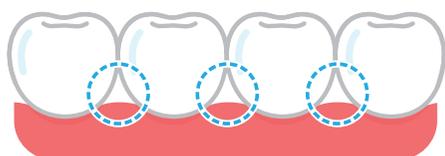
歯面に沿ってそれぞれ上下に動かす



接触点を通過した後のフロスの動かし方

#### 〈歯間ブラシ〉

歯間部を清掃する。大きさによるサイズがあるので、歯間の大きさに合わせて選びます。歯面に対して直角に入れ前後に動かします。入れるときは歯肉を傷つけないように。



歯の間の広い部分



#### 〈タフトブラシ（一本ブラシ）〉

第一大臼歯の他にも届きづらいところに効果的です。



## 2 フッ素について

### 〈フッ素の働きと使用方法〉

フッ素には大きく3つの働きがあります。  
この働きによりむし歯予防に効果を発揮します。



#### 歯を強くします

フッ素が歯に取り込まれ、むし歯に強い(溶けにくい)歯を作ります。



#### 再石灰化を促進します

自然治療が可能な初期のむし歯では、治療を助けることができます。



#### むし歯菌を抑制します

フッ素が歯垢(プラーク)に入り、歯を溶かす酸がつくられるのをおさえます。

フッ化物洗口の実施 (フッ化物製剤は歯科医院で取り扱っています)								
フッ化物配合歯磨き剤の使用								
ホームケア (家庭)	歯磨き剤の使用量	歯の萌出〜2歳	3歳〜5歳	寝かせ磨き	大きくなってからも大切	6歳〜14歳	15歳〜	うがい量は10ccが目安
		歯ブラシの毛束3つ 0.1g	歯ブラシの毛束半分くらい エンドウ豆0.3g 5mm以下				歯ブラシの毛束全量 約1.5cm 1g	

### 〈当院がお勧めするフッ素の種類〉

チェック  
アップ

ホーム  
ジェル



フッ素入り  
歯磨き粉  
(食事後)

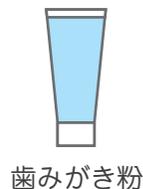
(寝る前に)

フッ化  
洗口剤  
(寝る前に)

う蝕リスクの  
高い方・高学年

### 〈使用回数 (毎食後+就寝前)〉

う蝕リスクの高い方には、毎食後(3回)の歯磨きに加え、就寝前にはジェルまたは洗口液によるプラスケアがおすすめです。



歯みがき粉



ホームジェル  
チャックアップ  
洗口

### 3 キシリトール

#### 〈キシリトールのお話〉

キシリトールとは白樺や樺などの樹木からとれる天然素材の甘味料です。むし歯の原因菌であるミュータンス菌がキシリトールを摂取しても、発酵できないため、歯を溶かす菌がつかれません。さらにキシリトールを摂取した菌は活性が弱まります。



キシリトールを摂取すると……



むし歯菌がキシリトールをお砂糖と間違えて食べます。



お腹がいっぱいになって酸を作りむし歯の穴をあけようとしません……



キシリトールはお砂糖と違ってむし歯菌の栄養にはならず、酸を作る事ができません。逆にキシリトールを食べたむし歯菌は、消化ができずに死んでしまうのです。



キシリトールをとり続けることによってむし歯菌が少なくなり、お口の中は良い菌が住む状態に改善されていきます。

**ポイントはむし歯菌がたくさん出ている食後、  
歯みがきの前にキシリトールを摂取することです。**

キシリトール活用法 <http://www.miwa-dental.info/entry17.html>

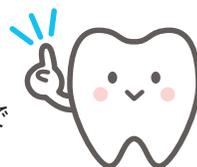
#### キシリトールの効果的な使い方の目安

1.5 歳～3 歳

1 回 0.5g  
1 日 2～3 回  
食後に、ガムかタブレットで摂取。  
はじめてタブレットをあげるときは、キッチンバサミなどで小さくくだいて、少量ずつあげましょう。

4 歳～

1 回 1.0g  
1 日 2～3 回  
食後に、ガムかタブレットで摂取。



※キシリトールはお腹がゆるくなりやすいので、はじめは少ない量から少しずつ増やしていきます。

### 〈リカルデントとは?〉

- ・牛乳たんぱく質の一種、カゼインから作られています。 ・無味無臭の天然由来成分
- ・リカルデント(CPP-ACP)

→カゼインホスホペプチド-非結晶リン酸

### 〈リカルデントの効果〉

- ・リカルデントには、脱灰を抑えるだけでなく、牛乳由来なのでカルシウムなどのミネラルがより歯に取り込まれやすい特徴があります。
  - ・再石灰化された後も、酸に対する抵抗力耐酸性を高める効果があります。
  - ・CPP-ACPによって、再石灰化された部分は、16時間も酸にさらされた後も、ミネラルが優位に残っていたことが実証されています。
- \*牛乳アレルギーの方は控えたほうがよいでしょう。

### 〈キシリトールガムとリカルデントガムの違い〉

キシリトールはむし歯の原因にならないガム、リカルデントはエナメル質を修復し、歯を丈夫にするガム(リカルデントは甘味料ではないので、甘味料としてキシリトールが含まれている物が多い)です。

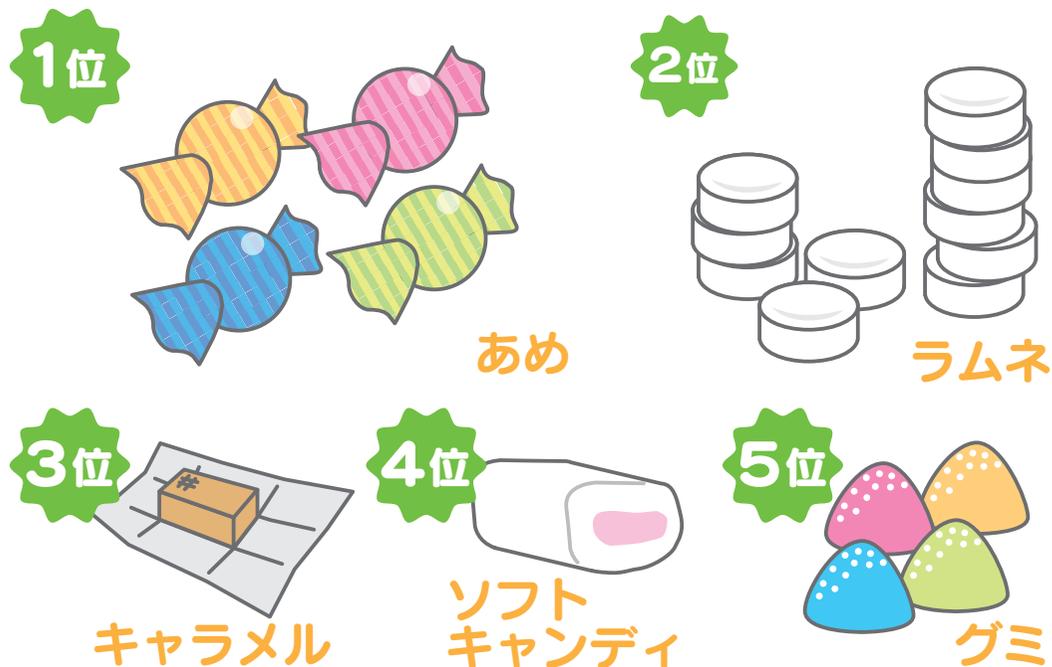
\*リカルデントにもキシリトールにも共通することですが、むし歯予防に効果があるとはいえ、これらの成分が入ったガムを食べてむし歯が治るわけではないので、毎日のお手入れにプラスして、むし歯予防をサポートしてくれる物のひとつとして考えてください。



# 4 むし歯になりやすい食べ物 飲み物、間食の取り方

甘くておいしいおやつ・ジュースは子どもの大好物。でも、甘い糖がいっぱい入った物は、むし歯の大好物でもある。おやつと上手に付き合って、楽しいおやつタイムを。

## (1) むし歯になりやすいおやつ ワースト5



砂糖を多く含み、口の中にとどまる時間が長い、粘着性が強く歯ブラシでも落としにくい。

## (2) むし歯になりやすいジュース



糖分が多く含まれるスポーツドリンクなどを水代わりに飲ませる事は控えてください。100%の果汁ジュースも酸が多いので、一日に何回も飲むと歯が溶けやすいため注意してください。

### (3) むし歯になりにくいおやつ ベスト5

果物  
(りんごなど)



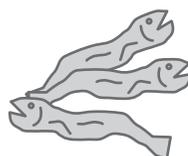
せんべい



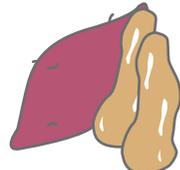
おにぎり  
(サンドイッチ)



にぼし



さつまいも  
(干し芋)



砂糖を含まず食べかすが残りにくい果物・おにぎり・せんべい・にぼし・さつまいもなどがベストです。  
(ただし、酸が強い果物は歯を溶かしやすいので、食べすぎや寝る直前に食べるのは避けましょう。)

### (4) むし歯になりにくい飲み物

無糖の飲み物



フレーバーウォーター(味付きミネラルウォーター)は、無糖ではありません。気をつけてね!



甘いものを食べる時は、牛乳やお茶などの無糖の飲み物を組み合わせましょう。牛乳を寝る前に飲んだら、「ブクブクうがい」、「歯みがき」を必ず行いましょう。おやつは与え方や組み合わせに工夫しましょう。

むし歯の予防には、食生活が大切

よくかむことで、あごが発育し、丈夫な歯がつくられる。

健康な歯を育てるには、食べ物をよくかむこと。だからと言って、特別にかたいものばかりを食べる必要はありません。できるだけ多くの食材をそろえ「よくかんで食べようね」と声をかけてあげてください。よくかむことで、あごがしっかりと発育し、歯並びもかみ合わせもよくなります。さらに唾液もたくさん分泌します。

だ液からミネラルを取り込んで、歯はどんどん丈夫になっていく。



F

フッ素とキシリトールは、歯の強力な味方。

だ液の効果をさらにパワーアップさせるのが、フッ素とキシリトール。フッ素はエナメル質を強くする。キシリトールはミュータンス菌(むし歯菌)を減らすなどの効果を発揮します。

かむことは天然の歯ブラシ



足を床につけて食べることで、かむ力は約20%もアップする。

食事の時に足がブラブラしていると、身体に力が入らず、かむ力も弱くなってしまいます。大人用の椅子を使う場合は、厚い雑誌などを床に置いて、足がブラブラしないように調節。正しい姿勢で食事ができるように心がけましょう。

Point!

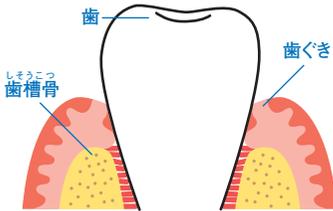


# 5

## むし歯だけじゃない! こわ～い歯のまわりの病気 (歯肉炎・歯周病)

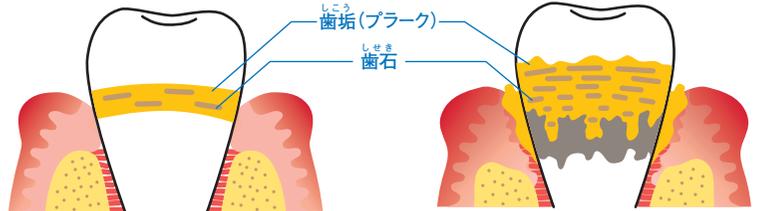
### 歯肉炎・歯周病 (歯のまわりの病気)

#### 健康な歯ぐき



- ・歯ぐきは引きしまってピンク色をしている

#### 歯周病



- ・歯ぐきははれて出血しやすい
- ・歯を支える骨は健康な状態

- ・歯ぐきははれている
- ・歯がグラグラし、血や膿(うみ)が出る
- ・歯を支える骨が破壊されている

#### 歯周病の原因は?

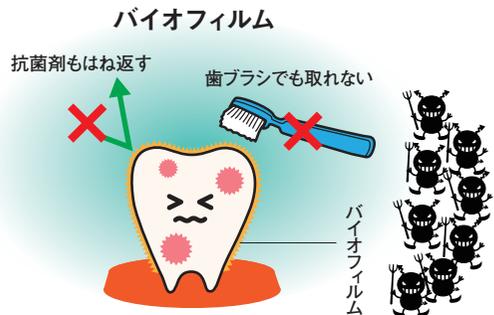
歯周病の直接の原因は、みがき残しからの歯垢中の細菌です。これが炎症を引き起こすのですが、歯並びや噛み合わせが悪かったり、口で呼吸をする癖があると、それらの問題のある歯に限定して急速に進行することもあります。



口呼吸からの歯肉炎もあり

#### 歯垢・細菌の集団「バイオフィルム」

歯垢(プラーク)とは歯の表面についた白っぽいネバネバした菌のかたまりです。この菌が集団になって、まわりに「バイオフィルム」という頑丈な膜を作り、その中で細菌はどんどん増えていきます。

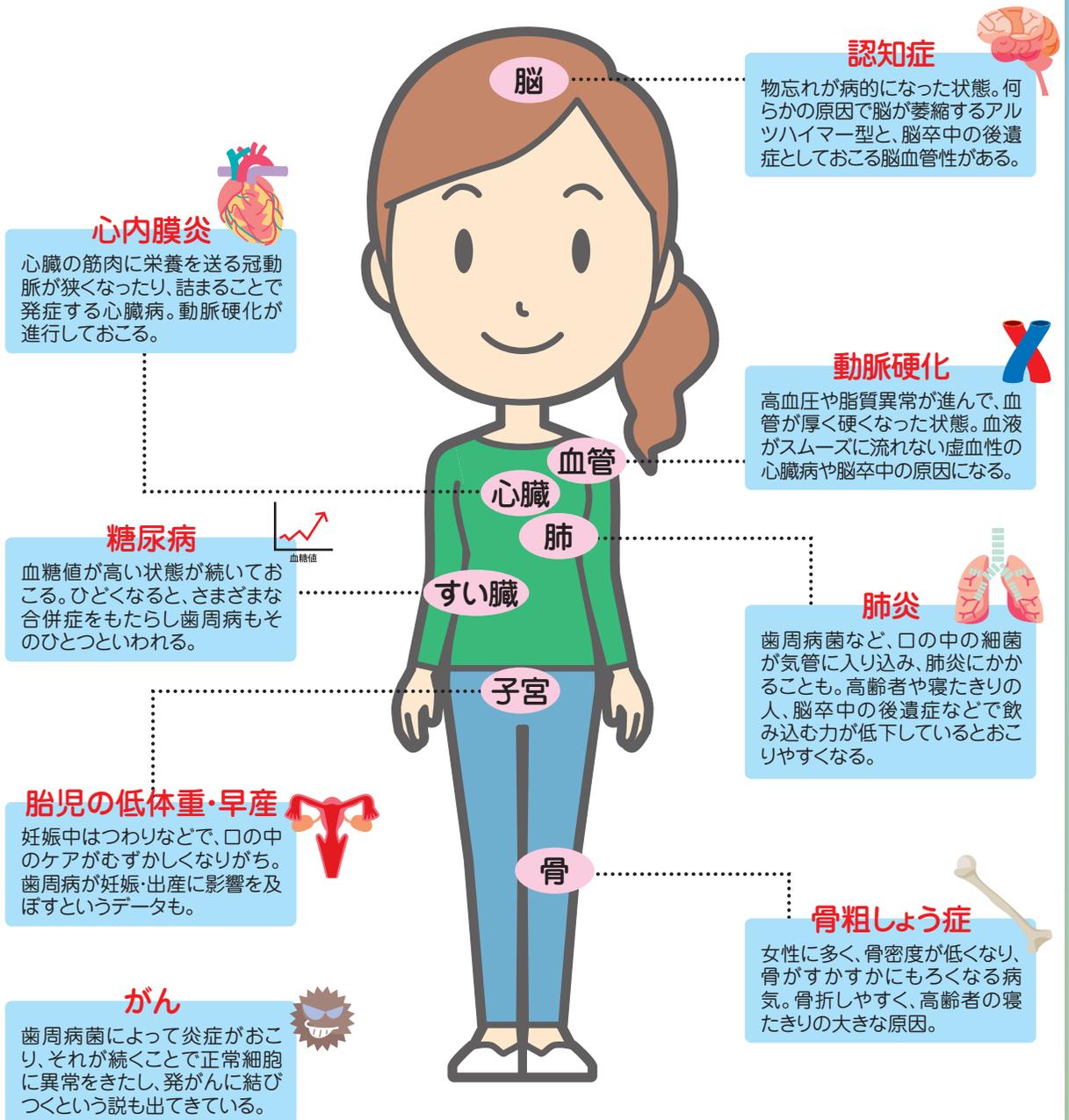


歯垢の集団「バイオフィルム」は、歯医者さんでしか取れません! 気をつけてね!!



歯のまわりの病気は、おうちでの歯みがきと歯科医院での定期的なクリーニングで予防できます!!

## 歯周病や口腔機能低下と全身疾患の関係



お口の健康が体全体の健康につながる！

# 6

## 当院における予防プログラム



RD…むし歯になりやすいかどうかを知るための検査です。

この検査はだ液を採取して、むし歯の原因菌の数や唾液の性状を調べることで、将来のむし歯のなりやすさを予測します。

### (1) 顕微鏡で細菌を見てみよう!

#### もっとも強力なむし歯菌「ミュータンス菌」の感染を防ごう

ミュータンス菌は、身近な人から感染する。

ミュータンス菌は、身近な人のだ液によって感染します。感染を防ぐには周囲のみんながきちんとケアすること。身近な人たちのミュータンス菌の量が減れば、感染の確率は低くなります。



大人がかんだものは、口移しであげてはいけません。

子どものために、大人が食べ物をかみ砕いてあげることは禁物。とは言ってもあまり神経質になりすぎて、キスやおずりなどのスキンシップまでやめる必要はありません。身近な人々が十分なスキンシップを行い、きちんとケアしていきましょう。

感染しないために、キシリトールを上手に活用。

むし歯になりやすいおうちのかたは、キシリトールを利用しましょう。キシリトールは、砂糖とは異なる分子構造の糖類なので、ミュータンス菌がいくら取り込んでも、酸やグルカン(ネバネバ物質)を作ることができません。キシリトールを利用することでミュータンス菌の量を減らすことができるのです。キシリトールは親子で利用しましょう。

## (2) PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning)

歯の表面には、目には見えない、むし歯菌など様々な菌がたくさん住みついています。最近では集団になって周りにバイオフィームという頑丈な膜を作ります。この膜は頑丈な細菌のバリアになっていて、通常の歯みがきではキレイに落とせないで、残ったバイオフィームの中で細菌がどんどん増え、それがむし歯や歯周病の原因になってしまいます。

そこで歯科医院ではこのバイオフィームを専用のブラシと研磨剤を使って、歯ブラシでは磨くことが難しい歯と歯肉の間の溝までキレイにクリーニングします。

定期的に PMTC をすることで、むし歯、歯周病の予防ができ、健康的で丈夫な歯を長持ちさせることに繋がります。

## (3) PMTC をしてもらおうとどんな効果があるの？

### むし歯予防に効果あり！

PMTCをした場合、自宅での歯みがきのみと比べ、**70倍**もむし歯になりにくいというデータがあります(6年間の研究結果による)。

PMTCの提唱者・アクセルソン教授の東京公演(1988年より)



## (4) シーラントでむし歯を防ごう！

### シーラントってなに？

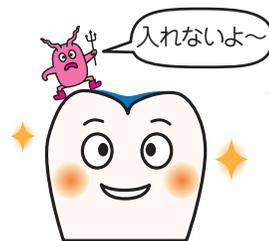
奥歯のかみ合わせの面にある溝に樹脂(プラスチックの一種で安全です)をつめて、むし歯菌や食べ物のカスがたまらないように予防する処置です。シーラントの予防効果は、子どもの生えたばかりの乳歯・永久歯に発揮されます。削ってつめていないため、とれてしまうことがあるので、定期検診は必要です。



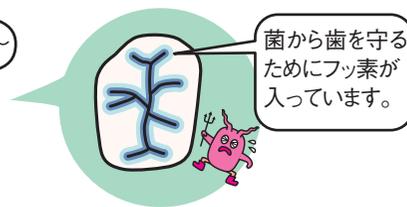
### 奥歯のむし歯予防にはシーラント



生えたての奥歯は溝が深く複雑で、歯ブラシが届きにくいので、食べかすやバイ菌がたまりやすい場所です。



溝がシーラント材でふさがれました。歯ブラシが当たりやすく、汚れがたまりにくくなりました。



シーラントでバリアー! しかもフッ素配合だから、さらに効果的。

## (5) 乳歯のむし歯予防は徹底的に!

むし歯予防の先進国であるフィンランドには、5歳以下でむし歯のある子はほとんどいません。その指導の柱となっているのが「歯みがき」「正しい食生活」「検診」「フッ素」「キシリトール」の5つです。また、ミュータンス菌の感染にも注意しましょう。

### むし歯予防の四つ葉のクローバー

歯みがきは、むし歯予防には欠かせません。毎日きちんとみがくことで、むし歯菌のかたまりであるプラークを取り除き、口の中を清潔にしましょう。仕上げみがきは子どもが小学校4年生になるくらいまで続けてください。

歯みがき

食生活は、甘いもののとり方が大切です。食後のデザートとして食べ、ダラダラ少しずつ食べる習慣はなくしましょう。

また、唾液が多いとむし歯になりにくいので、「よくかむ」メニューを食事に取り入れてください。

食生活

フッ素はエナメル質に作用し歯を丈夫にし、酸に溶けにくい抵抗力のある歯質にします。

フッ素

検診も欠かせません。初期のむし歯はお母さんにも気づきにくいもの。定期的に歯科医院に通う習慣をつけましょう。

検診

キシリトール  
リカルデント

キシリトールは、天然素材の甘味料。悪玉むし歯菌であるミュータンス菌の活動を抑え、唾液の分泌を促す働きが期待できます。食後にキシリトールガムやタブレットをとる習慣があると効果的です。

## (6) ホントのむし歯治療は、削らなくていうちに原因を知って改善しましょう!

ホントのむし歯治療とは、むし歯の原因を知りお口の環境をよくすることで、削らなければならない状態になってしまう前に改善していくことです。

ちょっと  
待った!



むし歯になったら削るしかないと思っている保護者の方。でも診断の結果、お子さまのむし歯はまだなりかけで、削らずに進行させない可能性が十分あります。歯はいったん削ってしまったら元には戻りません。削る決断はもっと慎重にしなければいけないのです。

定期チェックを受けてれば、もしむし歯ができて、早いうちに対処してもらえるから安心です。





# タエ小児歯科 クリニック



定価 650円(税抜)

発行 タエ小児歯科クリニック [2018.11]