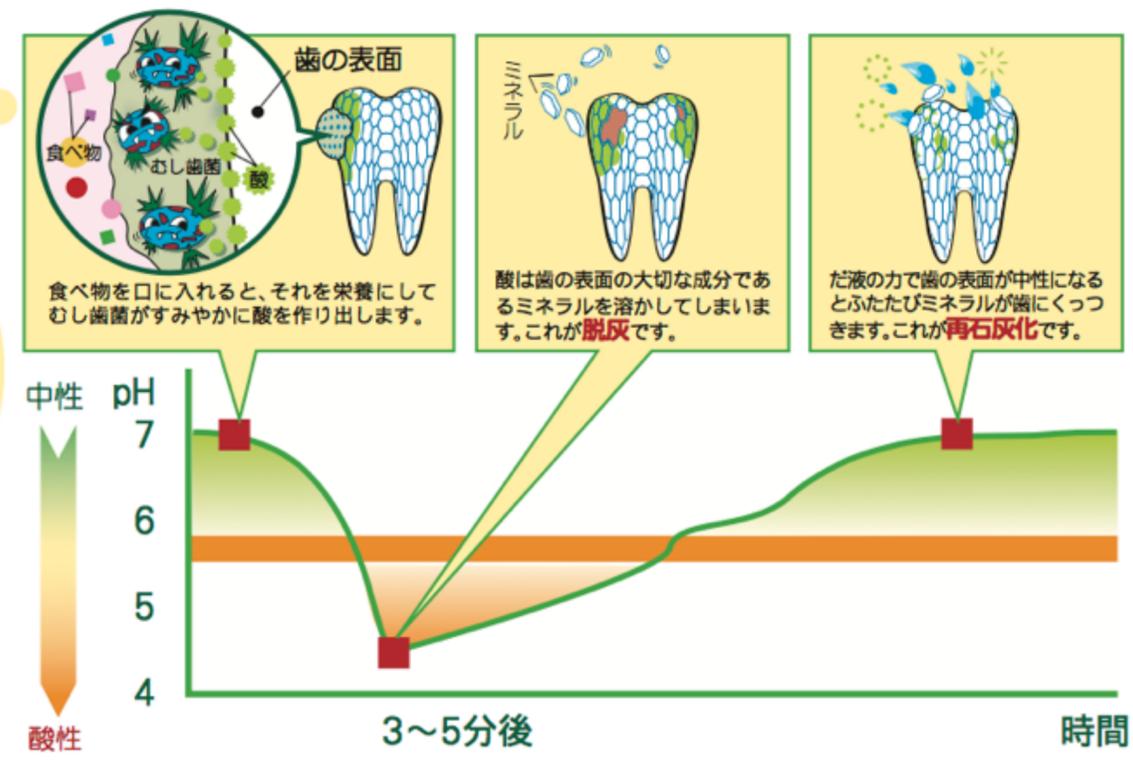


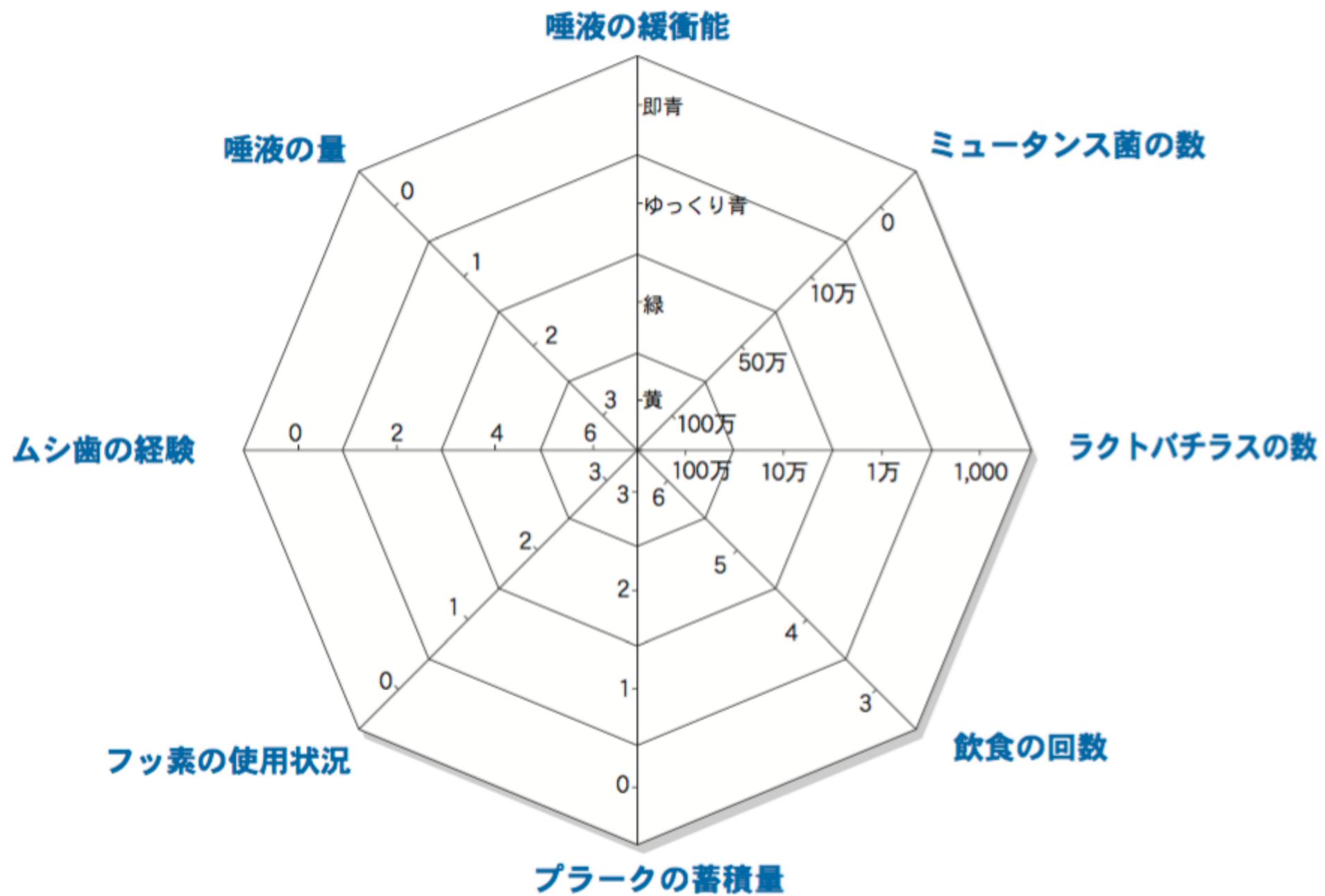
ムシ歯予防

虫歯になる原因



※ むし歯菌は、食物中の炭水化物を栄養にして酸を作り出します。甘いものは特に酸をつくりやすいです。





唾液検査を行うメリット

- ・ムシ歯のリスクがわかる
- ・自分にあった予防方法を知ることができる

唾液検査を行う適正な時期

【成人の場合】

- ・初診時（口腔内検査時）
- ・（再評価時）
- ・定期検査時（メンテナンス中）

【小児の場合】

- ・乳歯萌出期（6ヶ月頃）
- ・乳歯列完成期（3歳頃）
- ・6歳臼歯萌出期（6歳頃）
- ・12歳臼歯萌出期（12歳頃）



唾液量

唾液量の基準

小児（10歳以下） →2,5ml

青年（11～14歳以下） →3,5ml

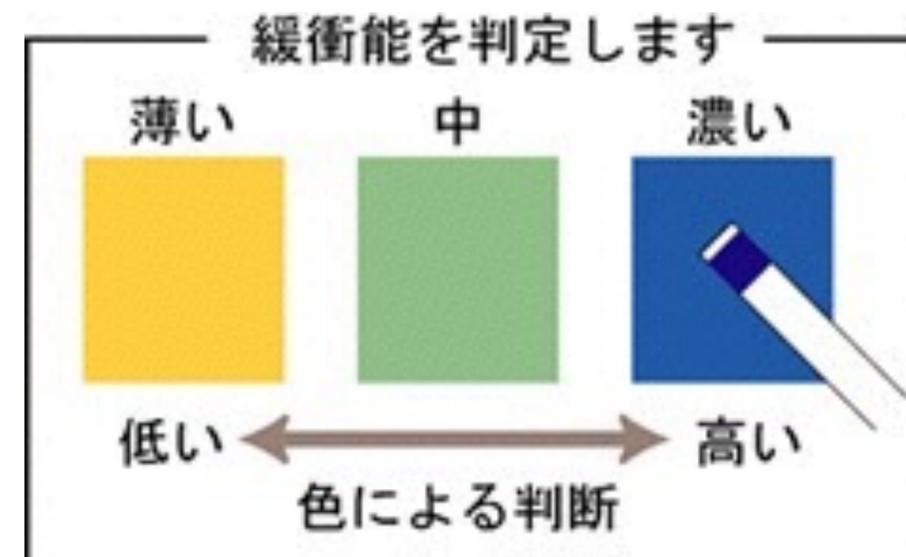
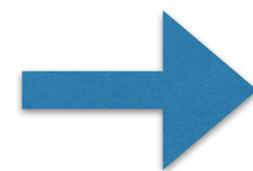
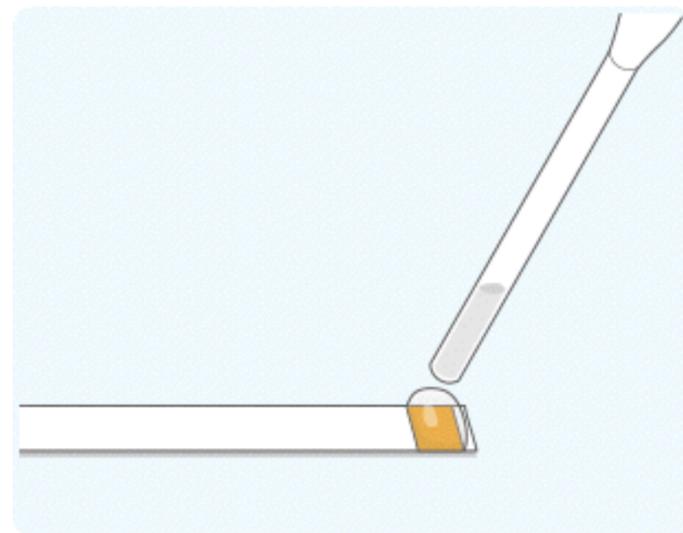
成年（15歳以上） →6,0ml

唾液の役割



唾液の緩衝能

酸性から中性に戻る（中和する）力



SM菌

ムシ歯の原因となる菌

クラス	0	1	2	3
CFU / ml	10,000以下	100,000以下	100,000-1,000,000	1,000,000以上
モアルチャート				

LB菌

ムシ歯を進行させる菌

クラス	0	1	2	3
CFU / ml	1,000	10,000	100,000	1,000,000
モアルチャート				

唾液検査の内容

飲食の回数

～3回：リスク0

4回：リスク1

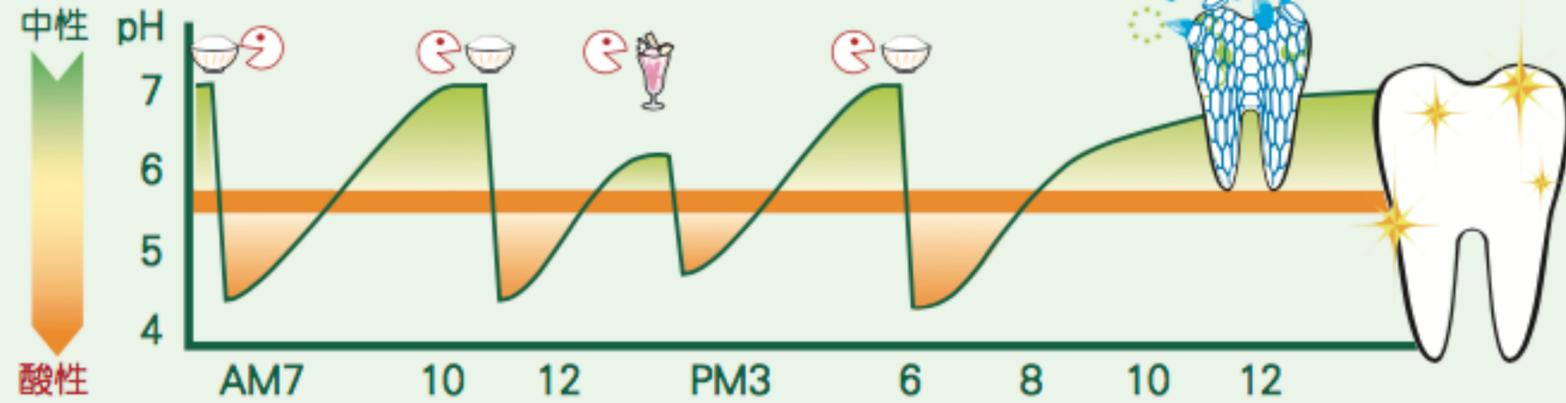
5回：リスク2

6回：リスク3

規則正しい 食習慣

一日3回の食事と1回のおやつの場合

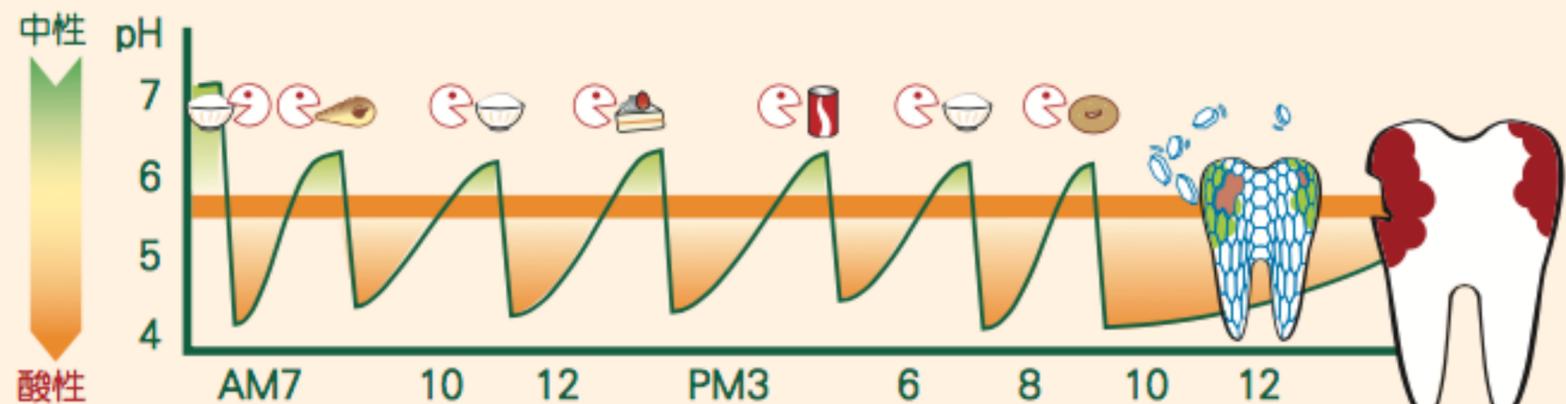
食事の回数に応じて脱灰は起こりますが、時間とともに歯の表面が中性になり再石灰化が行われます。



間食が多い 食習慣

一日3回の食事に加えおやつやジュースを何度も口に入れる場合

一日中脱灰が続き、歯の表面が中性にならないために再石灰化がなかなか行われません。寝る前に飲食をすると朝まで脱灰が続きます。



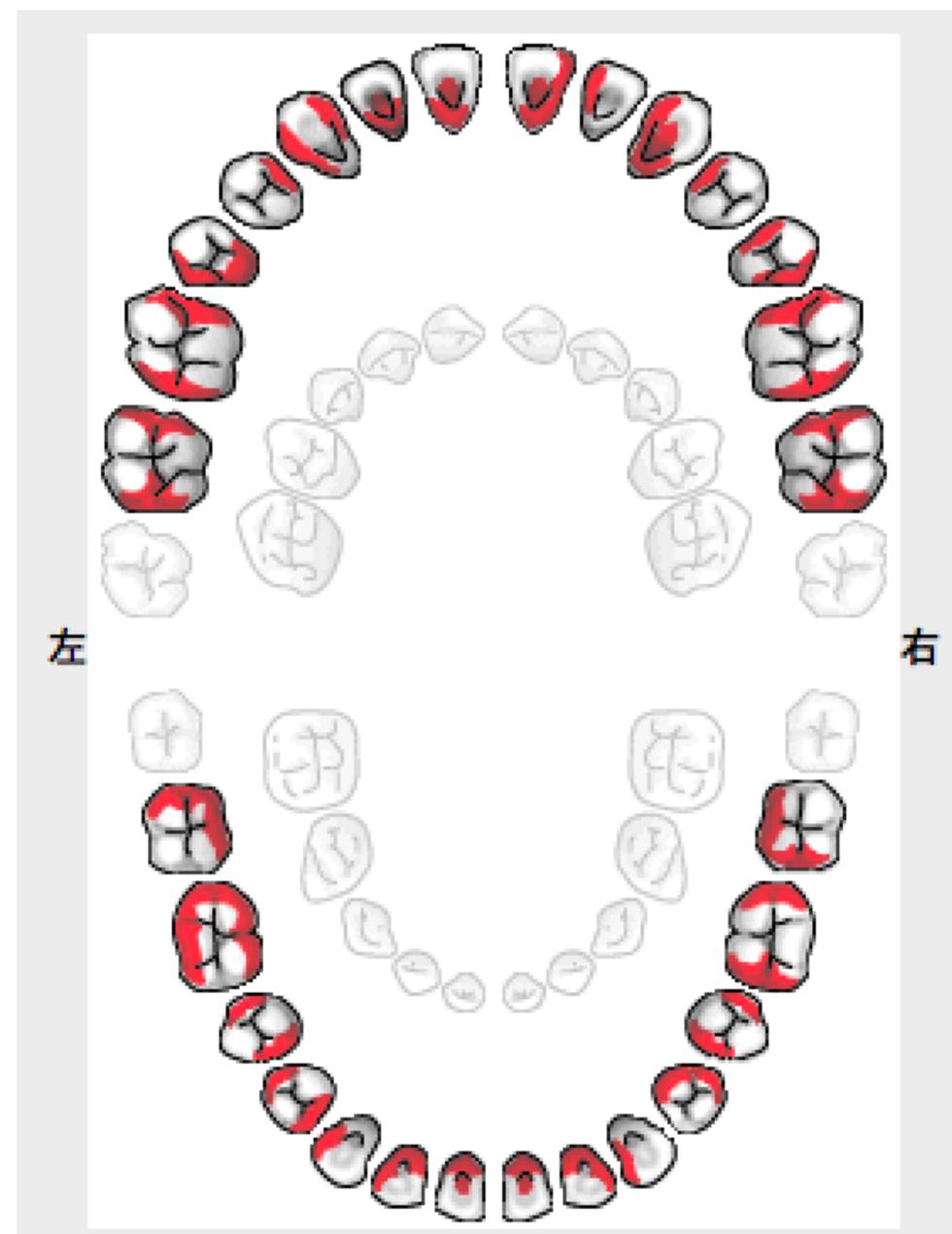
プラークの蓄積量

～15%未満 : リスク0

15～30%未満 : リスク1

30～50%未満 : リスク2

50%以上 : リスク3



フッ素の使用

リスク1：歯科医院での定期的なフッ素塗布＋家庭でのフッ素使用

リスク2：家でのみの使用

リスク3：使用なし

フッ素の働きと使用法

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



歯を強くする

フッ素が歯に取り込まれ、ムシ歯に強い(溶けにくい)歯を作ります。



再石灰化を促進する

自然治癒が可能な初期のムシ歯では、治療を助けることができます。



ムシ歯菌を抑制する

フッ素が歯垢(プラーク)に入り、歯を溶かす酸が作られるのをおさえます。

歯科医院でおこなうもの

フッ素塗布

- 家庭用のものより高濃度のフッ素を使用
- 歯の生えはじめに行うのが効果的
- 3～6ヶ月ごとに定期的に行います

家庭で使用するもの

フッ素洗口

- 1日1回 30～60秒ブクブクうがいをします
 - 特に寝る前に行うのが効果的
- 注意**
うがいができるようになってから使用

フッ素配合歯磨き剤

- 毎日の歯みがきで使用するフッ素入り歯磨き粉と、歯みがき後に使用するフッ素ジェルがあります
- 特に歯科専用のものがおすすめ

シーラント

臼歯の複雑な溝を予防的に埋める処置

対象年齢：6歳頃～

奥歯のムシ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
ため、食べかすやバイ菌がたまり
やすい場所です。

シーラントを
すると

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

入れないよ～

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。