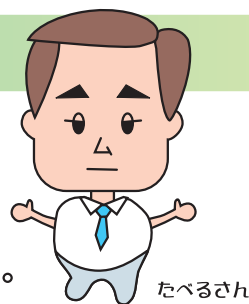


フッ化物を活用して自分の歯を守ろう

フッ化物は歯の強い味方

大人のむし歯

大人の9割がむし歯を経験しています。
大人の歯は結晶が成熟して子どもよりむし歯になりにくいのですが、むし歯のできる場所に特徴があります。
大人のむし歯の特徴を知って的確に予防し、いつまでも自分の歯を守りましょう。



むし歯について知ろう



歯の表面の歯垢には たくさんの細菌が住んでいます。この細菌は食べ物に含まれる糖質を分解し酸を作ります。
歯の表面は酸性(PHが5.5~6.2)になると溶かされてしまいます。そのままの状態が長く続くとむし歯になります。

むし歯が
できやすい場所

奥歯のかむ面



奥歯は深い溝が多く、歯ブラシの毛先が届きにくいいため、むし歯がしやすい。

歯と歯の間

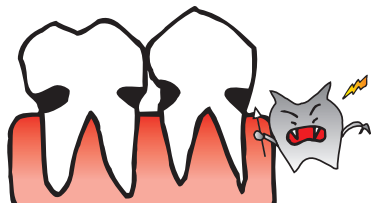


歯ブラシだけではみがき残しが多いため、むし歯がしやすい。

歯の根もとに注意

歯周病などにより歯肉が下がることで、歯の根の部分が出てくるようになります。根もとの部分は、エナメル質よりやわらかい象牙質がむき出し状態のため、むし歯になりやすい。

根面むし歯

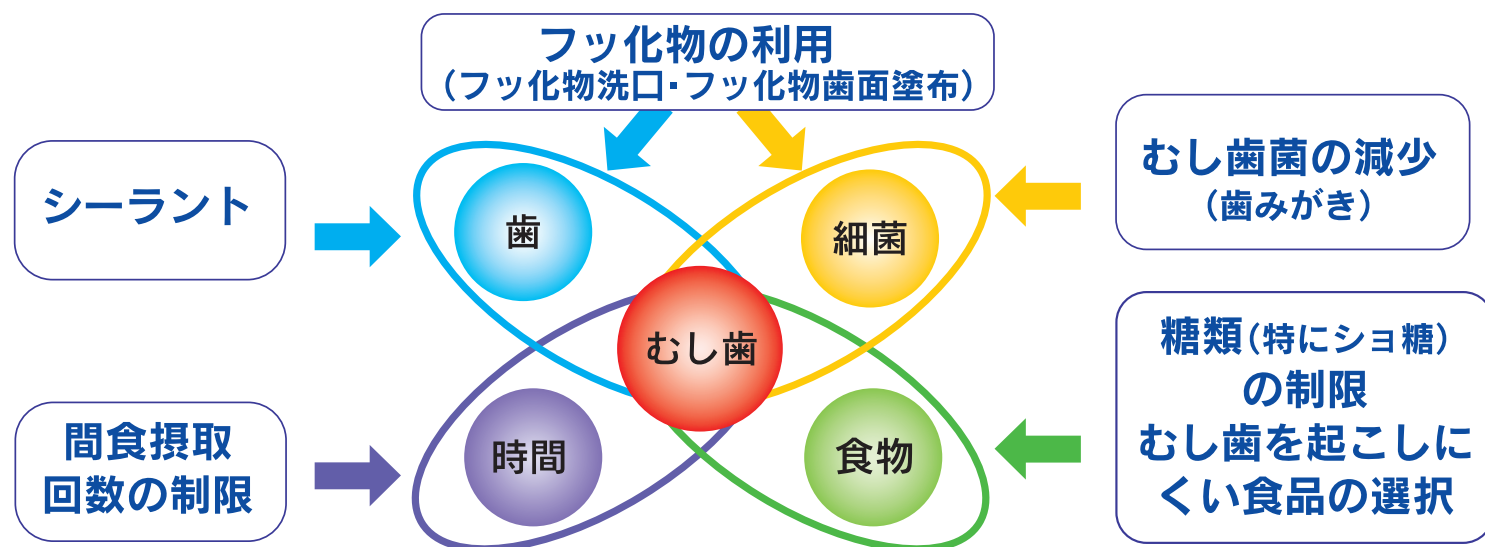


二次むし歯



一度治療した歯でも、つめものや冠のすき間からむし歯がしやすい。

むし歯の原因とその予防



むし歯も生活習慣病

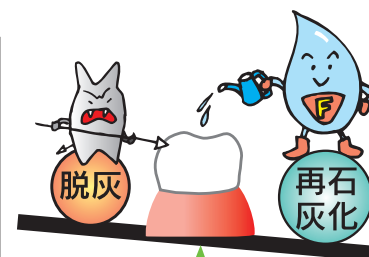
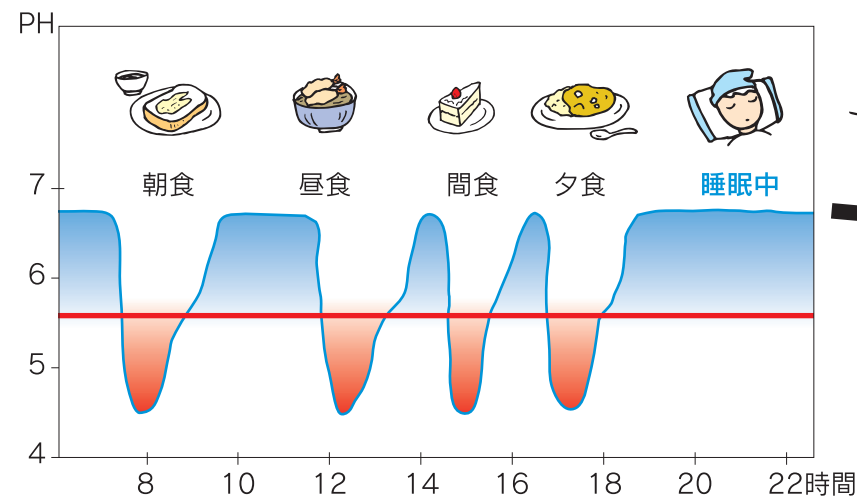
歯に付着したむし歯菌は糖質を分解して酸をつくり、この酸が歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かし出します。^(脱灰)
食後に十分時間がとれていれば、だ液の修復力(再石灰化)^(再石灰化)が働きますが、いつも口の中に食べ物がある状態では溶けだすミネラル成分の方が多くなり、むし歯になりやすくなります。
そして、このだ液の修復力を活用するためには、よく噛んでだ液の分泌を高めることが重要です。



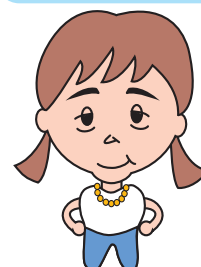
間食の少ない人



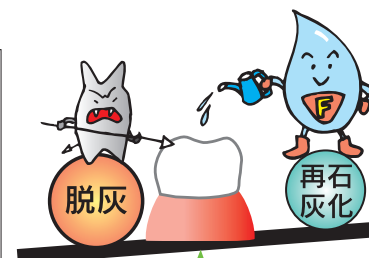
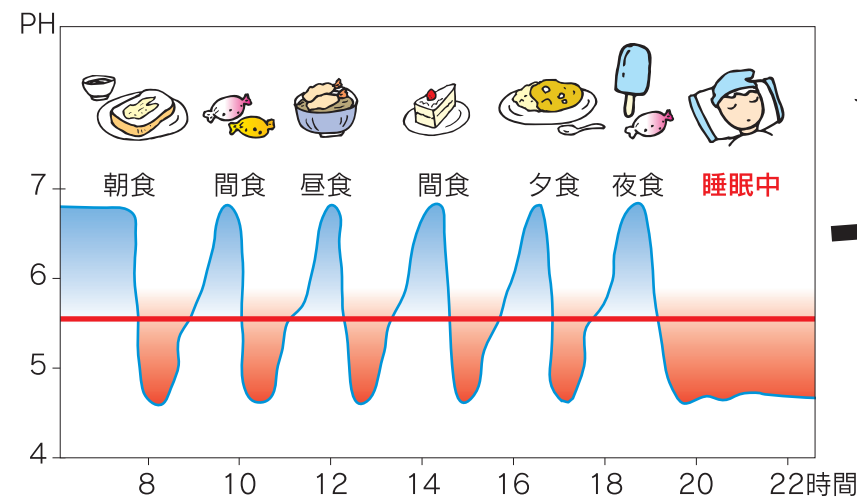
だ液が歯を再石灰化する時間がとれるので、むし歯になりにくくなります。



間食の多い人



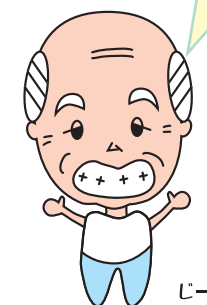
だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。



チェックポイント

- 食事は朝・昼・晩(3食)規則正しく
- 甘い飲み物や食べ物はほどほどに
- 1日3回の歯みがき
- タバコは吸わない
- フッ化物配合歯みがき剤を使う
- よく噛んで食べる
- フッ化物洗口をする
- ストレスをためない・夜更かしをしない
- フッ化物歯面塗布をする
- 定期的に歯科健診を受ける

セルフチェックで
早期発見「口腔がん」
じゃぞ



★歯科医師や歯科衛生士に気軽に相談しましょう

千葉県の委託事業である8020運動推進特別事業「フッ化物洗口普及事業」により作成したものです。



千葉県歯科衛生士会