

寒い日が続きますね。雪がちらつくなんて日も…(><)皆様暖かくしてお過ごしくださいね！
今月は助手の向井裕美が担当いたします。
今回のテーマは【虫歯予防】についてです。

ある日突然「歯が痛い！」「歯が黒い…？」などの異変に気づき、虫歯を疑った経験はありませんか？

定期健診や予防をきちんとしていれば…と後悔するものの、特に不便がなければ日常の中でその必要性をついつい忘れてしまうものですね。しかし、虫歯は進行すれば歯を失う事になりかねませんし、無くなった歯は二度と元には戻りません。そうならないためには「**予防**」をすることが一番大事だということは皆さんご存知かとは思いますが！今回は虫歯を防ぐための心構えのお話を☆

虫歯の原因って？

虫歯の原因は諸説ありますが、主に4つの条件が全て揃った時に発生するといわれています。

- ☑ 歯と宿主(質)
- ☑ 微生物(細菌)
- ☑ 基質(ばい菌のエサとなる糖分)
- ☑ 時間(酸に曝されている時間)



虫歯を防ぐためには？

上記4つの条件が「**揃わないようにすること**」が虫歯を予防する上で重要となります。4つの条件が揃わないようにする為にできることはなんでしょう？

◀ 歯と宿主 ▶

歯の質、唾液の質、歯並びなど宿主となる本人が生まれ持った性質に加え、年齢や生活習慣、服用する薬の種類なども影響します。

対策方法として……

- ① **フッ素塗布**をして歯を溶かす原因となる「酸」の生成を防ぎ、歯質を強化する
- ② 食事をした後、口腔内は酸性に傾きます。**唾液腺を刺激**し唾液が十分に口腔内にある状態を保つことが大事です。
- ③ 歯並びにより歯磨きしにくい部位がある場合は **歯列矯正**を検討しても良いかもしれません

◀ 微生物 ▶

酸を作る能力が高く歯垢を作りやすい「**ミュータンス菌**」は虫歯菌ともよばれ、虫歯の原因となる主な微生物(細菌)です。この菌が歯垢の中で酸を出し続け、歯を溶かしていくことで虫歯となります。

乳歯が生え始める**1歳半～生え揃う3歳くらいまでにミュータンス菌の感染を防ぐことが大事です。**

◀ 基質 ▶

基質とはミュータンス菌のエサとなる砂糖(ショ糖)などです。口腔内の砂糖をエサにミュータンス菌が虫歯になる為の活動を活性化します。対策方法としてミュータンス菌が消化することのできない**キシリトール**を砂糖の代用として利用する事で、虫歯につながりにくくなります。

◀ 時間 ▶

歯が「酸」に曝されている時間を短縮する事でミュータンス菌の活動を抑制することができます。対策方法として……

- ① 長時間の**だらだら食べ**をしない
- ② 間食を頻繁に食べたり、ジュースを何回にも分けて飲んだりせず、**できるだけ一度に、飲んだり食べたりする。**

……まとめ……

- ★ 口腔内環境をよくする(唾液腺マッサージ、フッ素塗布、定期健診など)
- ★ 細菌の管理(歯磨きによる菌の数のコントロール)
- ★ 細菌にエサを与えない(糖質のとりかた、代用甘味料の利用)
- ★ 口の中に甘い物がある時間を短くする(だらだら食べず時間を決める)

2月3日・17日(木)、11日・23日(金)、**21日(月)**

は休診です。

10日(木)は午前中のみ診療、**24日(木)は1日診療**します。

よろしくお願いいたします。



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

◀インスタグラムはこちら！ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>

