

6月4日から10日は



むし歯

予防週間です



問合先
保健センター
☎67・1151



むし歯になる

3つの

主な原因

を知ってむし歯予防しよう！



原因① 甘い飲食物

食事をしたり、おやつを食べたり、甘いものを飲んだりすると、口の中が酸性になり、歯の表面が溶け始めます。したがって、水やお茶以外の飲食物が口の中に入る回数が多いほど、歯の表面が溶けやすくなります。朝・昼・晩の3回の食事をきちんと取り、間食の取り方に気をつけましょう。特に、寝る30分前の飲食や夜間の飲食は、むし歯の原因となります。口の中は、だ液によって歯の

原因② むし歯菌

表面が洗い流されていますが、寝ている間はだ液が出にくくなるからです。食後の歯磨きに加えて、寝る前の歯磨きも必ずやりましょう。また、生活習慣病予防のためにも、寝る前の飲食は控えましょう。

むし歯菌は、歯についた食べカス(砂糖)をえさにして、歯の表面にネバネバした歯垢をつくり、そこを住みかとして増殖します。むし歯菌と食べものの糖質が結びついて酸をつくりだし、歯を溶かしていくのです。

そこで、予防策としては、正しいブラッシングをして歯垢を取りのぞきましょう。歯間ブラシや糸ようじを使うとより効果的です。

キシリトール配合のガムを噛む

のも1つの方法です。キシリトールという甘味成分は、歯を溶かす酸を作らないだけでなく、むし歯菌の活性化を弱める効果があり、むし歯・歯周病予防に効果的です。ただし、キシリトールの配合が60%未満のものは、むし歯菌の力を弱める効果がなく、かえってむし歯になってしまいますので、それ以上のものを選んでください。

原因③ 質の弱い歯

質の弱い歯は、酸に溶けやすいため、むし歯になりやすいです。特に、乳歯や生えたての永久歯は、たけのこのようにやわらかいため、歯質を強くすることが重要です。

フッ素を使って歯を強くしましょう。フッ素には次のような効果があります。

効果

- ① 強い歯に変えて、歯の表面を溶けにくくする
- ② むし歯になりかかった部分を修復する(再石灰化の促進)
- ③ むし歯菌が酸を作り、歯を溶かそうとする力を弱める

フッ素を利用する方法として、フッ素入り歯磨き剤を使用したり、フッ素塗布やフッ素洗口をするなどがあります。これらを併用すると、むし歯を予防する効果がより高められます。フッ素を上手に利用して、むし歯予防に心がけましょう。

フッ素塗布を開始する時期としては、上下8本の前歯が生えそろった1歳ぐらいからフッ素を塗るようになるといいです。一度塗っただけだと40%の効果しかありません

