



メインテナンス(定期検診)



むし歯予防はメインテナンスから！！

虫歯や歯肉炎は自覚症状があらわれる頃にはだいぶ進行していることがおおいのです。

症状が出てから一生懸命歯磨きをしても虫歯は自然には治ってはくれません。

メインテナンスの大切さ…

虫歯がどんどん進行すると、歯を抜かなきやいけないことも…。虫歯はできるだけ初期段階のうちに治療をし、ケアをしてあげなければまた同じような虫歯になってしまいます。

虫歯予防の秘訣は、メインテナンス(定期検診)を受けることです。「毎日歯磨きをしているのに虫歯になる…どうしてなの?」という方、ちゃんと磨いているはずなのにその方法は実は間違っているかもしれません。合っているのか、間違っているのかをプロのチェックを受けてきちんととした方法を身につけるためにもメインテナンスがおススメなのです。

また、予防処置を行えば進行を防ぐことができる小さな虫歯や、痛みがないためにそのままにしてしまって虫歯は、知らず知らずの間にどんどん進行していきます。気づいた時には大きな虫歯になってしまいます。

そんな事になってしまわないためにも、メインテナンスで細かい部分の虫歯チェック、状態に応じた予防処置が必要なのです。

今、歯科医院の虫歯治療は痛いところ・気になるところを治すだけではありません。できる限りすべての歯を虫歯にしないため、虫歯がある方もこれ以上虫歯がふえないように予防をしていくことが重要なのです。

そのためには定期的なメインテナンスに来て頂き、プロの手による口腔内のチェック・ホームケアの確認・歯のクリーニング・フッ素塗布を行っていきましょう！

虫歯の原因



口の中の清掃を怠ると、歯の表面にネバネバした膜のような物質が付着してきます。これはプラーク(歯垢)と呼ばれ、主に細菌の集まつたものです。



細菌は食べ物に含まれる糖を分解し酸を作ります。



酸は歯の表面のエナメル質といわれる硬い組織を徐々に溶かします。これを脱灰と言い、虫歯の第一歩となります。



脱灰が進むとエナメル質そのものを崩壊することになり、自然治癒しません。つまり、虫歯予防には食後できるだけ早めに歯を磨く事が大切です。



虫歯になる4つの条件



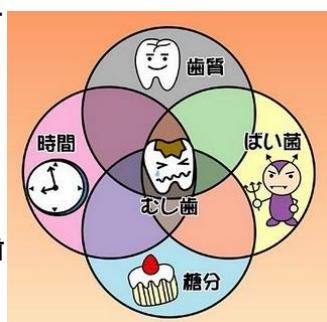
①虫歯菌 口の中には約3憶の細菌が住んでいます。

その中でもミュータンス菌がプラークの原因となります。

②糖質 食べ物の中の糖分をミュータンス菌が分解して、ネバネバしたデキストランを作り、これが歯にこびりつきます。

③歯の質 歯の形や歯並び、そして歯が作られる時期の栄養や病気などが虫歯に強い歯や弱い歯を作ります。

④時間 歯に糖質が接触する回数、時間が増えると虫歯をります。



上記の4つの条件が重なって虫歯になるとと言われています。

再石灰化とは

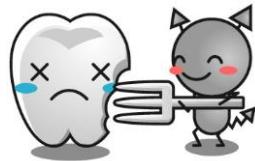
歯の再石灰化ってどんな事？

歯の表面に付着したブラークが歯の表面(エナメル質)を脱灰(歯を溶かす)させるのは、食事や間食の後です。なぜならブラーク中の虫歯菌が砂糖などを取り込み、歯に穴を開けるための酸を放出するため、もっとも虫歯になりやすい状態なのです。

歯の表面に酸が付着すると、歯の表面からミネラルやイオンなどが流れ出します。これが脱灰と呼ばれる現象です。

一度は溶けだしたミネラルやイオンが再び歯の表面に戻って、溶かされた歯の表面を修復する作用のことを再石灰化と呼びます。実はこの働きは食事のたびに繰り返されています。

そして、修復が間に合わないと次第に穴があいてむし歯となっていくのです。



再石灰化ってすごいのです！！

歯の表面が脱灰(溶ける)されても、初期虫歯であれば再石灰化が起こることで修復されむし歯になることを防ぐことが出来るのです。

さらに再石灰化現象では、溶かされた歯の表面(エナメル質)をただ元に戻すのではなく、結晶構造を変化させて、溶ける前の歯よりも硬くて虫歯に強い歯の表面(エナメル質)に変化させる事ができるのです。生えたての永久歯が柔らかく虫歯になりやすいのは、この再石灰化がほとんど行われていないためと言われています。



歯の再石灰化に役立つもの！！

 **だ液**…再石灰化の主役です。就寝前の飲食が虫歯の原因になるのは、就寝中は唾液の量は少くなり、再石灰化がほとんど行われていないためなのです。

 **キシリトール**…キシリトール入りのガム・タブレットを食べることで、唾液が出やすくなり、再石灰化の効果が出ます。

 **歯磨き**…フッ素入りの歯磨き粉を使用してしっかりと歯磨きを行わなければ、再石灰化で修復される量は目で確認が困難なほどごくわずかな量なので、できる限り修復が困難にならないように自分(大人からの仕上げ磨き)での口腔清掃が大切です。



歯磨きをする前に歯ブラシを選びましょう

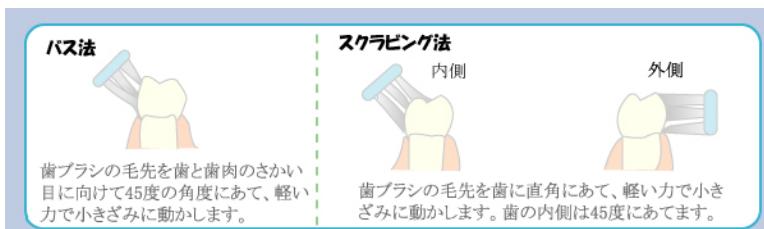
仕上げ磨き用	<ul style="list-style-type: none"> ・乳歯の生え始めに保護者が磨いてあげる歯ブラシ。 ・乳歯の歯肉を傷つけないやまわかい毛の固さを選びましょう。 	
乳歯期用	<ul style="list-style-type: none"> ・乳歯期の自分磨き用の歯ブラシ。 ・小さい歯にぴったりの大きさで、子どもが持ちやすい太さのものを選びましょう。 	
生えかわり用	<ul style="list-style-type: none"> ・永久歯に生えかわる凹凸のある歯並び用歯ブラシ。 ・第一大臼歯(6歳ごろに生えてくる最初の永久歯)に届きやすい柄の長さのものを選びましょう。 	

歯ブラシを選ぶポイント

1. 柄が真っ直ぐ
2. 首が細い
3. ヘッドが小さい
4. 毛が硬過ぎない



磨き方

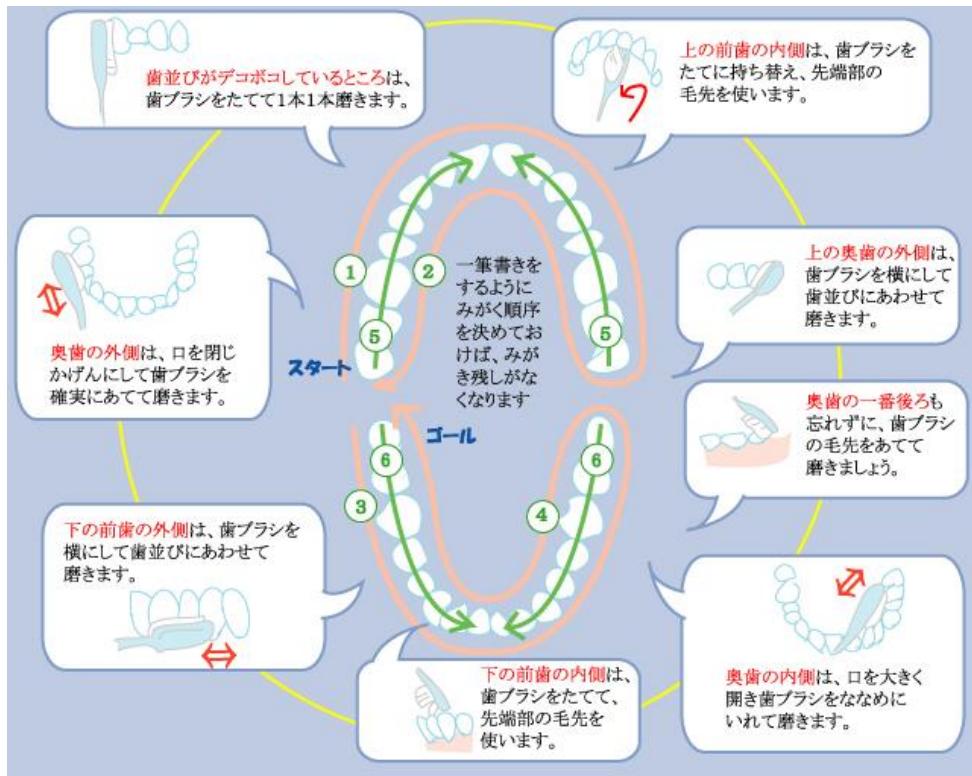


歯みがきは歯の1本1本をていねいに磨いていきます。最初は鏡を見ながら磨いて下さい。歯磨き方法はいろいろな種類がありますが、代表的な2種類の磨き方を参考にして下さい。



1、歯と歯の間		隣の歯との間の部分はプラークが溜まりやすく、歯ブラシだけでは磨きにくい場所です。デンタルフロスを1日1回使用するようにしましょう。
2、歯と歯肉の間		歯と歯肉の間もプラークが溜まりやすい場所です。歯の表面だけではなく境目もマッサージするようにやさしく磨きましょう。
3、噛み合わせ面		奥歯のかみ合わせ面はデコボコとした溝があるため磨き残しがつきやすい場所です。溝やくぼみなどを念入りにブラッシングしましょう。

歯磨きの磨く順番



歯ブラシでも磨きにくい歯と歯の間は・・・

デンタルフロス（糸ようじ）を使いましょう！！

歯と歯の間に糸をピンっとはってのこぎりを引くように入れます。

糸を歯の面にそわせて上下に動かして、細かい部分の汚れを取ります。





フッ素のお話



歯の表面を覆っているエナメル質は水晶よりも硬いとされていますが、酸の侵襲にはきわめて弱いという性質を持っています。エナメル質の96%はハイドロキシアパタイト結晶でできており、これにフッ素が作用するとフルオロアパタイトに変わり、このフルオロアパタイトは酸に強く、またハイドロキシアパタイトの結晶の欠落部分を補修するといわれています。

しかし正確にはフッ素の効果はエナメル質を変質させ酸に強くすることであり、これを再石灰化というるのは語弊があるという指摘もあります。

再石灰化とは歯の表面にミネラルが沈着してエナメル質が修復されることをいい、これには唾液の作用が深く関与しています。



フッ素は歯にどんな効果をもたらすの？

フッ素が歯の表面のエナメル質に取り込まれることで、主成分であるハイドロキシアパタイトの構造がよりしっかりと安定します。これによって歯の質が丈夫になり、酸に溶けにくい強い歯が作られています。特に生えたばかりの歯は、たくさんのフッ素を取り込みやすい性質がありますので子供のうちからフッ素による予防を心がけるといいでしよう。

また、唾液中に含まれるカルシウムイオンやリン酸イオンと一緒に、酸に攻撃された歯の表面にくっつき、再石灰化を助けて脱灰部分を元に戻そうとする働きがあります。

フッ化物歯面塗布って？

フッ化物を直接、歯の表面に塗ることをいいます。泡状のフッ素を綿に染み込ませて塗る方法と、スポンジにフッ化物ジェルをのせて歯で噛みこむ方法があります。歯医者さんでプロフェッショナルケアの一環として行われます。効果を高めるためにも、定期的にフッ素塗布を繰り返しましょう。





フッ素入り歯磨き粉の選び方

●フッ素入りの歯磨き粉を選びましょう

歯磨き粉は、フッ素入りを選ばれることをおすすめします。歯磨き粉の成分表示に、モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)、フッ化ナトリウム、フッ化第一スズと表示のあるものがフッ素です。フッ素の濃度が低くなれば、どのフッ素でも効果はほぼ同じです。フッ素は、市販されている歯磨き粉のほとんどに含まれており、一定の虫歯予防効果があります。

●低濃度以外のフッ素入り歯磨き粉を使用しましょう

保護者の方から「低濃度のフッ素入り歯磨き粉のほうがよいのですか?」と時々ご質問を受けています。

水道水、粉ミルクなどフッ素の利用が盛んな欧米諸国では、6歳以下の小さな子供はフッ素を摂りすぎる危険性があるため、フッ素濃度500ppm 以下などフッ素入り歯磨き粉が推奨されています。

フッ素の利用がほとんどおこなわれていない日本では、**フッ素濃度が900~1000ppm** の歯磨き粉を使用するとよいでしょう。

フッ素濃度については、500ppm 以下の歯磨き粉では虫歯予防効果が低下し、250ppm 以下では虫歯予防効果はほとんどないとされています。

●フッ素入り歯磨き粉の上手な使い方



フッ素を無駄にしないようにしましょう

フッ素入り歯磨き粉を使用すると、歯磨きが終わった後も、しばらくの間は口の中にフッ素が残留して虫歯予防効果を発揮します。そのため、歯磨き後のうがいを過度にしたり、歯磨きが終わってからすぐの飲食は、フッ素の効果を半減させてしまいますので、避けましょう。

うがいができないときは

歯磨き粉を飲み込むことが多かったり、うがいができない時は、まだまだ歯磨き粉を使うのが早いかもしれません。そのような時は、フッ素スプレー やフッ素液磨き等を使用するとよいでしょう。これらの方はフッ素の濃度が低いため、飲み込んでも問題はありません。

キシリトールについて…

キシリトールとは…

『キシリトール』という言葉は、皆さんもう各種メディアでお馴染みだと思います。このキシリトールは、自然界に存在する天然の5炭糖の糖アルコールのひとつ。多くの果実や野菜の中に含まれ、また人体でも作られます。天然素材の糖アルコールの中では最も甘く、砂糖に近い自然な甘さを有し、そのエネルギー量も砂糖の約75% (3kcal/g)。工業的には、白樺などの樹脂から抽出されるキシラン・ヘミセルロースという物質に水素を加えて作られます。

●キシリトールの効果は？？

1. プラークを作る元にならない
2. 酸を作らない
3. プラークの量を減らす
4. ミュータンス菌を減らす
5. 再石灰化を促進する
→キシリトールの甘さで唾液がたくさん出る
→唾液中のカルシウムを安定させて、歯に運ぶ働きをする



●なぜキシリトールは虫歯を防ぐの？？

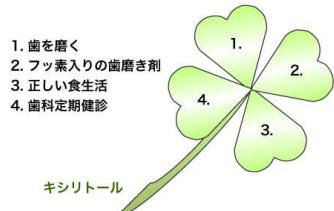
1. ミュータンス菌がキシリトールを取り込む
2. ミュータンス菌はキシリトールを自分のエネルギー源として使えません
3. それでもミュータンス菌はキシリトールを取り込み続けます
4. ミュータンス菌はキシリトールを取り込むことをくりかえし、エネルギーを消費。そのうちへとへとにあってミュータンス菌の数が減っていきます。

●キシリトールを上手に使おう

ただキシリトール製品を取り入れるだけではきちんとした虫歯予防はできません。

右の絵のように、

1. 歯を磨く(きちんとしたブラッシング)
2. フッ化物の応用(フッ素入りの歯磨き粉を使う)
3. 正しい食生活(発酵性の食品が口の中に留まる時間を短くする)
4. 定期的歯科検診(1・2・3がきちんと行われているかチェックする・高濃度のフッ素塗布)



以上の4つの項目がすべてあてはまってきちんとした予防がなりたちます。





だ液検査から始める虫歯予防！



4つの条件が悪い方に傾くと虫歯ができます。



唾液の検査であなたの本当のむし歯の原因がわかります。

毎日歯磨きをしているつもりなのに……。なぜむし歯になってしまったの？

むし歯の原因は人それぞれ！ 原因が違えば予防法もちがいます。

唾液の中にある細菌を調べましょう！



食事の習慣は？

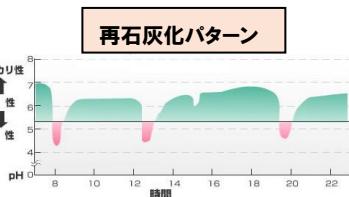
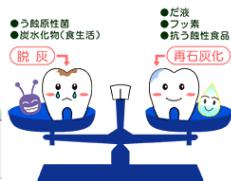
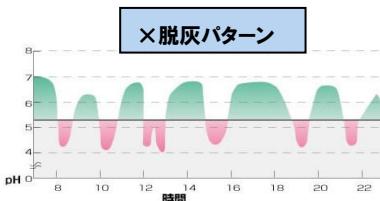
歯は酸により溶けます。

食事をすると炭水化物やショ糖により口腔内は酸性になり(PHが低くなる)

歯の成分のリンやカルシウムが溶けはじめます。(脱灰)

しかし、唾液の力で溶け始めたリンやカルシウムを再び歯の表面に取り込む働き(再石灰化)も同時に起こっています。この均衡が崩れ口腔内のPHが低くなり脱灰が進行することにより虫歯は発生するのです。

いつもお口の中に食べ物があるだらだら食べは虫歯の原因となるわけです



あなたの唾液の量と質は？

唾液の量が多いとむし歯になりにくくなります。

唾液の効果

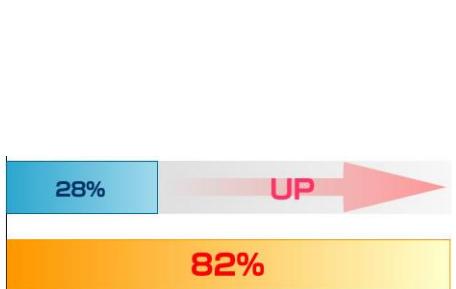
1.洗浄作用	唾液は歯面や口腔内を洗浄します。
2.殺菌抗菌作用	プラークの形成・発育を抑制。
3.緩衝作用	口腔内の酸、アルカリを中和します。
4.抗脱灰作用	pHを高めて、歯が溶解を低下。エナメル質、象牙質の再石灰化を促進。

唾液の検査は簡単！痛みはありません。

ガムを噛んでいただくだけで

1. 唾液の量
2. 唾液の中和力
3. むし歯の菌の数が分かります。

★結果からあなたに合った予防法を提案します！



家族内感染

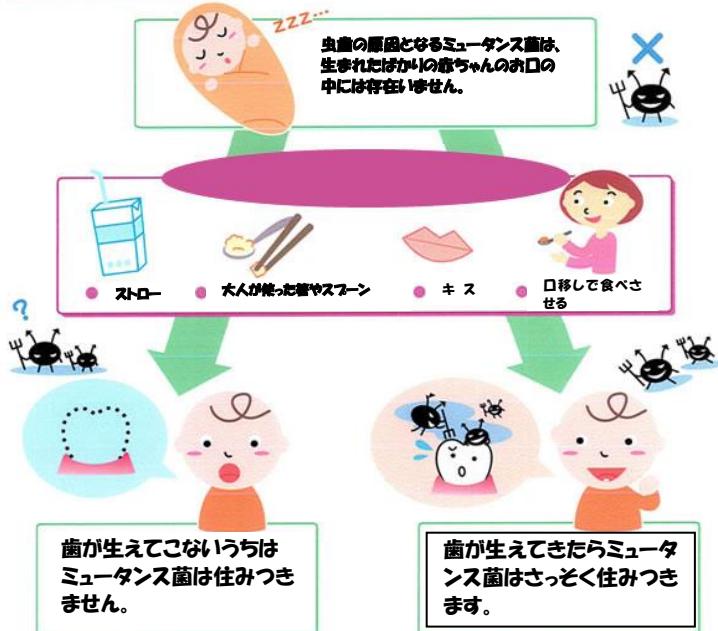
大人から赤ちゃんへ・・・

ミュータンス菌などの虫歯の原因菌は生まれた赤ちゃんのお口の中には存在しません。ミュータンス菌は堅い歯質にくつつく性質があるため、歯がない赤ちゃんのお口の中には存在しません。

口の中にミュータンス菌が発生するのは、乳歯が生え始める生後6か月頃からです。その頃に、家族から食事中のスプーンの共有や口移しなどによって、唾液を介してうつるのです。

赤ちゃんへのむし歯菌の感染を予防しよう

ミュータンス菌の増えかた



ミュータンス菌の家族内感染を予防するには…

一緒に生活する上で、菌の感染を完全に防止することは難しいですが、まず赤ちゃんのそばにいるご家族の皆さん、お口の中を清潔に保ち、ミュータンス菌を減らすことから始めましょう。

その中でも、お母さんの健康がなによりも大切です。

妊娠期の母親の口腔ケアからお子様への虫歯予防をスタートすることが重要です。