

むし歯

むし歯の進行

プラーク（歯垢）の中に含まれるむし歯の原因菌が砂糖などの炭水化物を分解して作られる酸によって歯の表面が溶かされ、穴が開くことによってできる病気。



C0

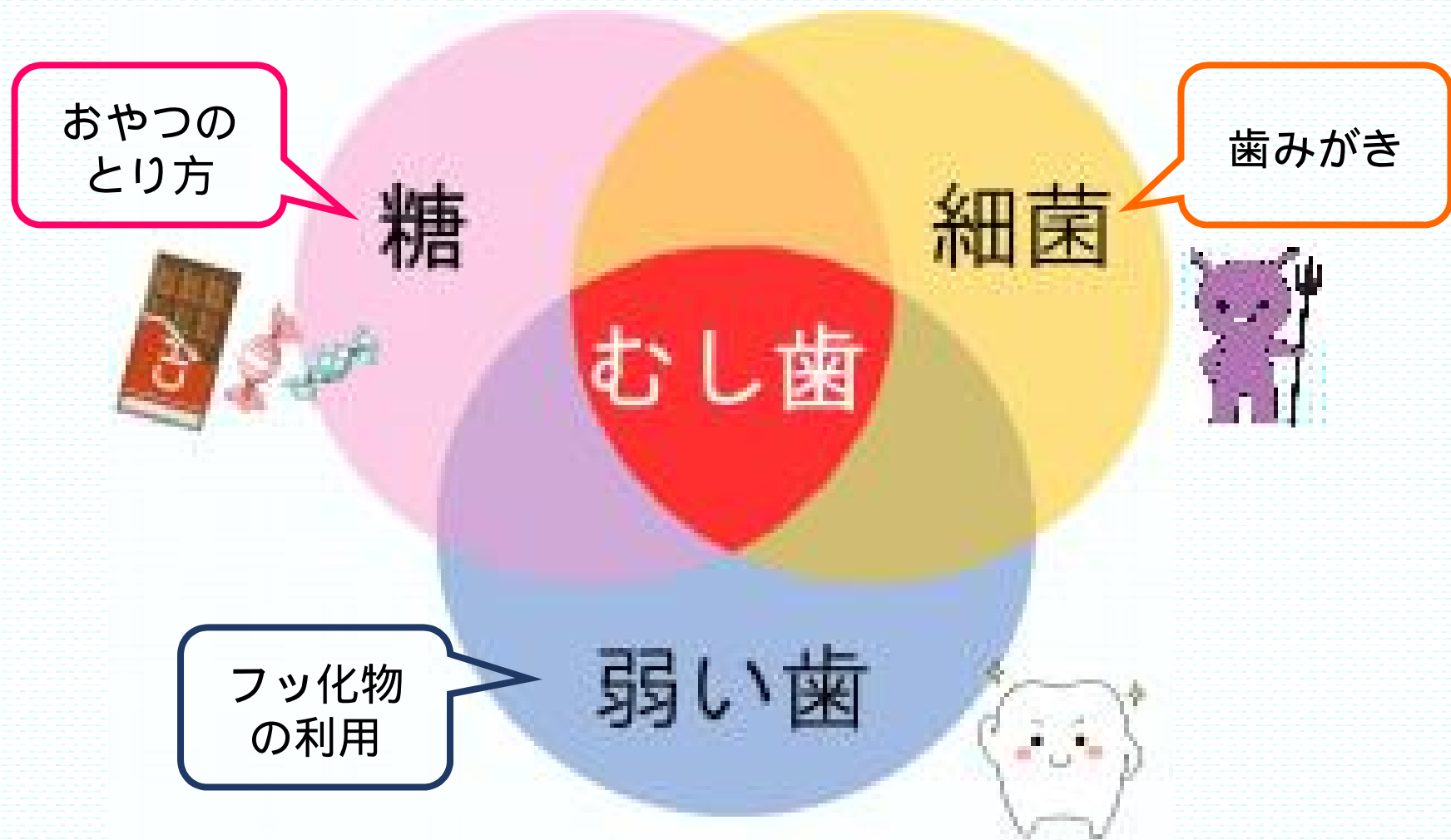
C1

C2

C3

C4

むし歯の原因と予防法

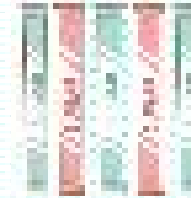


おやつに含まれる砂糖量

アイスクリーム（1個）



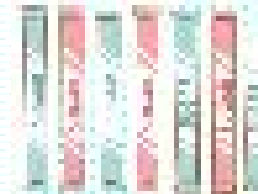
約15g



チョコレート（1枚）



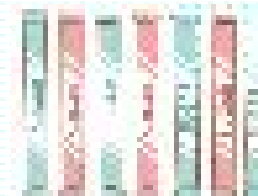
約20g



カステラ（1切）



約20g



あめ（4粒）



約20g



ケーキ（1個）



約30g



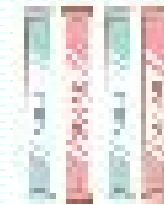
上記の量は一例です

飲み物に含まれる砂糖量

乳酸菌飲料 (65Mℓ)



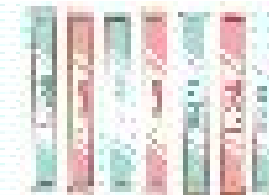
12g



カフェラテ (240Mℓ)



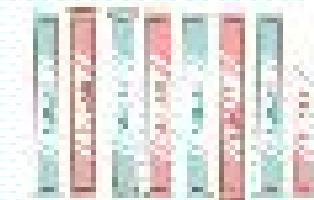
20g



果汁100%
リンゴジュース (200Mℓ)



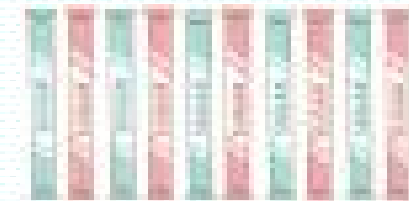
23g



スポーツ飲料 (500Mℓ)



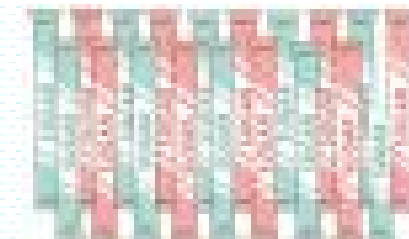
30g



炭酸飲料 (500Mℓ)



56g



上記の量は一例です

おやつのとり方を工夫しよう

時間を決める



あまいおやつ



お茶



組み合わせを工夫する

むし歯に
なりにくい
おやつを選ぶ

キシリトール
パラチノースなど



歯に安心な食品



歯に関する特定保健用食品

～ むし歯の原因になりにくい食品～

むし歯菌の栄養源になりにくい成分

- ・パラチノース
- ・マルチトール
- ・エリスリトール
- ・還元パラチノース

むし歯菌の増殖を抑える成分

- ・茶ポリフェノール

歯に関する特定保健用食品

～ 歯を丈夫で健康にする食品～

歯の再石灰化を促進する成分

- ・ CPP-ACP (カゼインホスホペプチド-非結晶性リン酸カルシウム)
- ・ リン酸水素カルシウム
- ・ フクロノリ抽出物 (フノラン)
- ・ Pos-Ca (リン酸化オリゴ糖カルシウム)

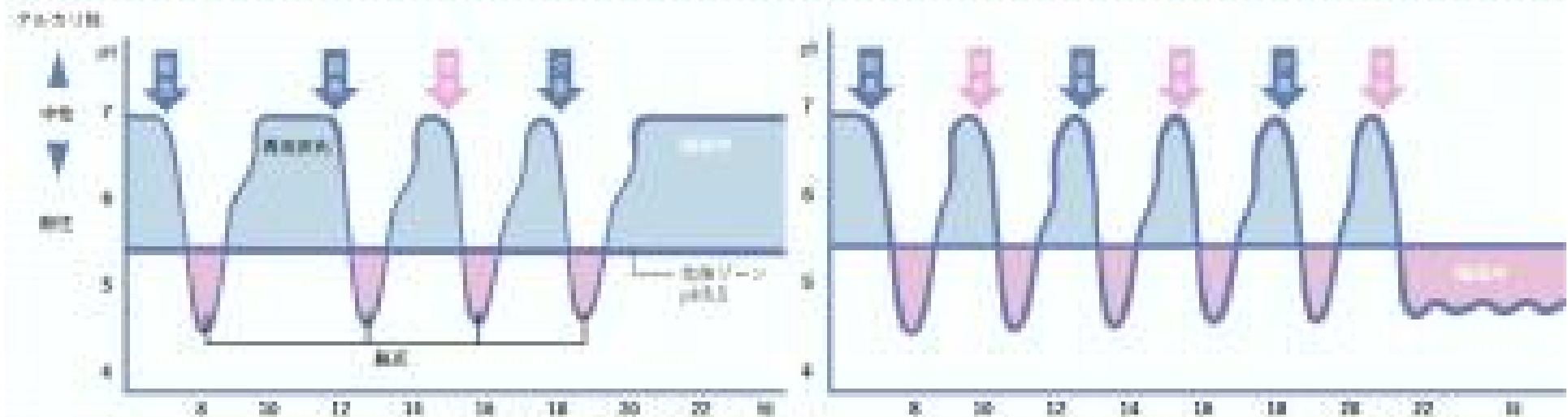
むし歯の栄養素にならない成分

- ・ キシリトール
- ・ 還元パラチノース

食事やおやつ回数によるpHの変化

～規則正しい食事の場合～

～だらだら食いの場合～



脱灰と再石灰化



脱 灰・・・むし歯菌が作り出した酸によって歯の表面のエナメル質からカルシウムやリン酸が溶けだすこと

再石灰化・・・溶け出したカルシウムやリン酸が再び歯に取り込まれること

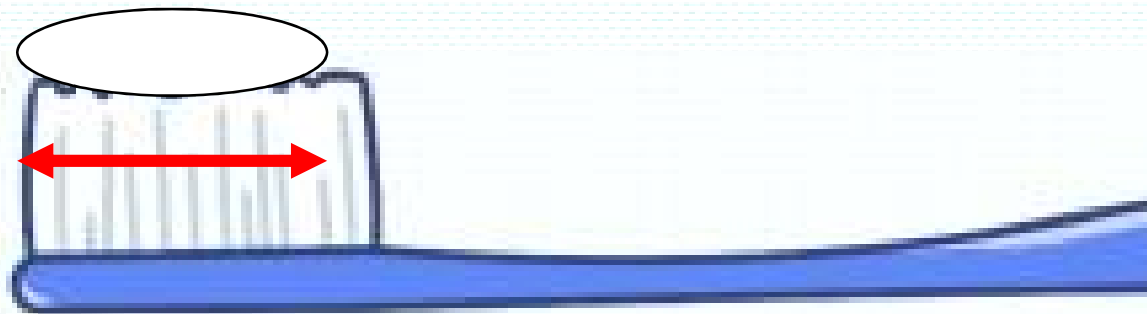
フッ化物入り歯みがき剤を使おう



- ・フッ化ナトリウム
- ・モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)
- ・フッ化第一スズ

フッ化物入り歯みがき剤の効果的な使用方法

口の大きさに合った歯ブラシを選び、
1.5 ~ 2cm程度の歯みがき剤を使いましょう。
(6歳以上の場合)

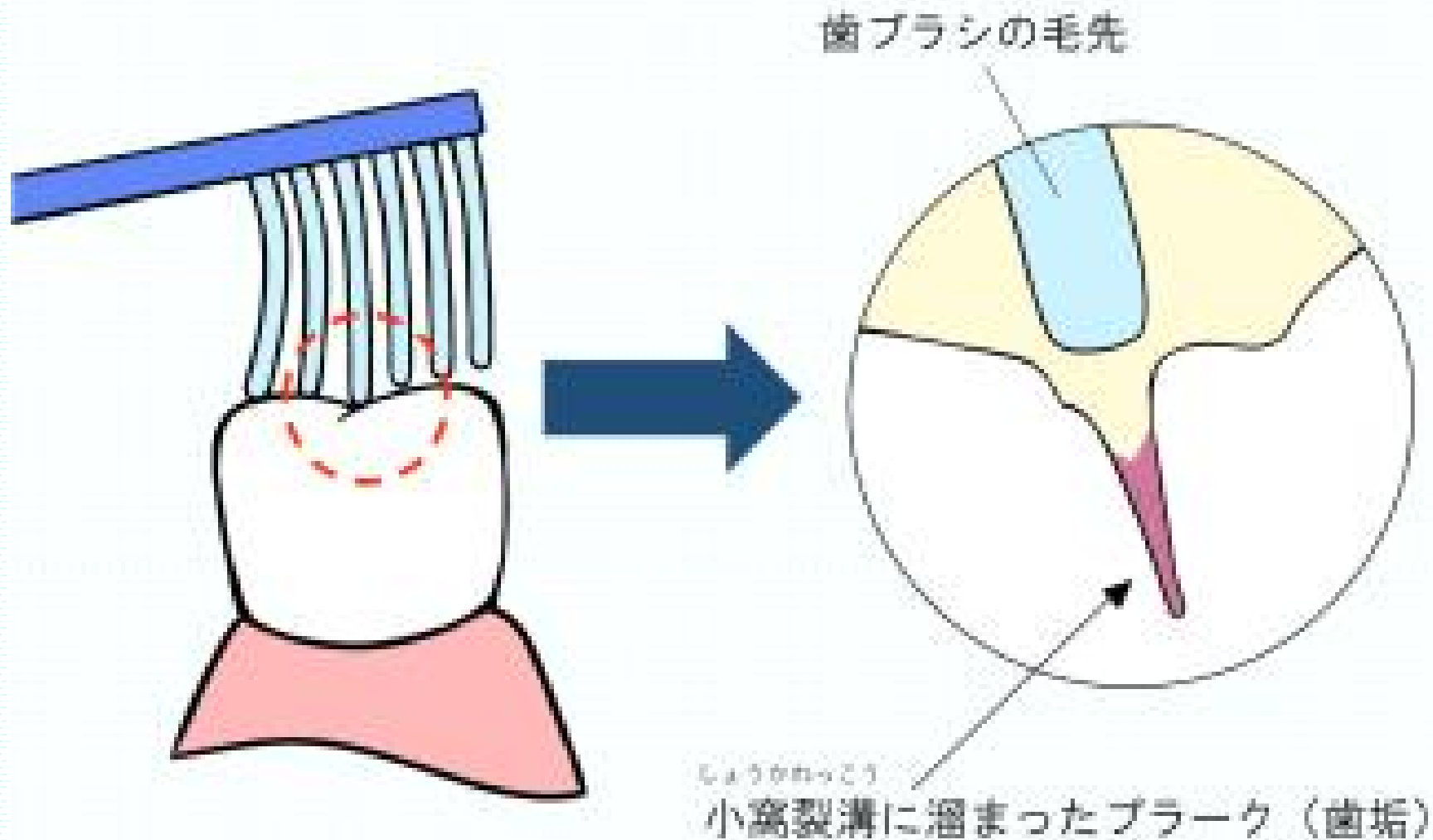


うがいの仕方



ごく少量（大さじ1程度）
の水で5秒程度一回のみ

奥歯の溝に歯ブラシの毛先は届かない



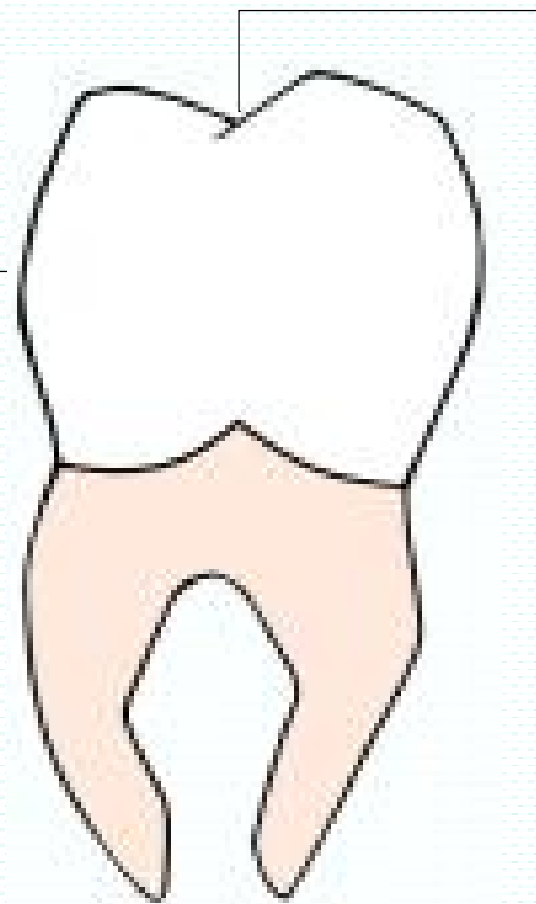
シーラントについて

シーラントは奥歯のしょうかれっこう小窩裂溝に細菌が入り込まないように合成樹脂などをつめてむし歯を予防する方法です。

写真調整中

シーラントとフッ化物の併用で最大効果

フッ化物は歯質を強化し、すべての歯面のむし歯を防ぎます。



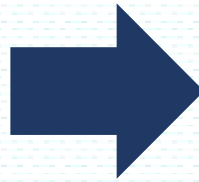
シーラントは
しょうかれっこう
小窩裂溝のむし歯
を防ぎます。

プラーク（歯垢）に含まれる細菌

プラーク 1 mg中に含まれる細菌数は・・・
（ごま粒 1 粒程度）

1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 個

写真調整中



プラークは細菌の塊です

歯みがきをしないと汚れています

染め出し前

染め出し後

写真調整中

写真調整中

歯みがきが大切です

うがいでだけではプラーク（歯垢）は落ちません

写真調整中

強くブクブクうがいを
したところ

写真調整中

ていねいにみがいたところ

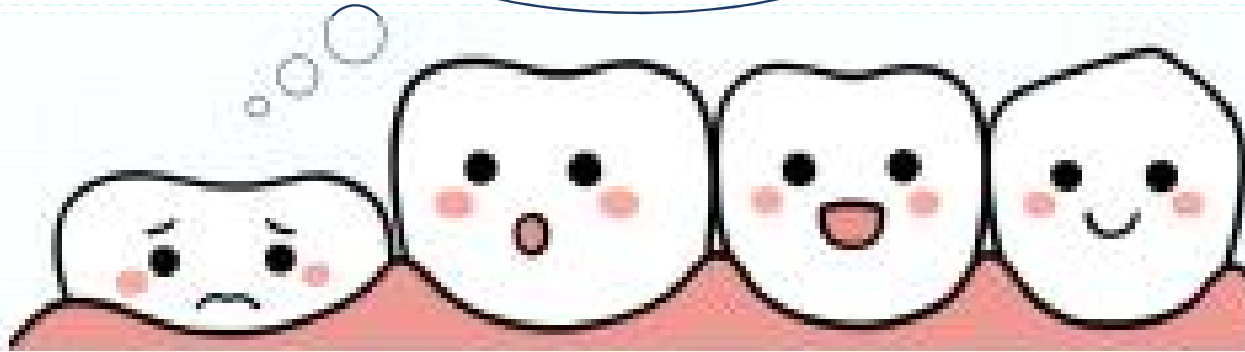
みがき残しが多いところ



みがき残しが多いところ = むし歯になりやすいところです！

第一大臼歯がむし歯になりやすい理由

どうして第一大臼歯（6歳臼歯）は
むし歯になりやすいの？



- かみ合わせの溝が深く、形の複雑
- 生えるスピードがゆっくりで、生えそろうまで1年くらいかかる
- 生えてからはしばらくは歯質が未熟
- 乳歯の後ろから生えるため見落としやすい
- 生えそろうまで乳歯より低いためみがきにくい

第一大臼歯からむし歯を守ろう

第一大臼歯の特徴

- 1 かむ力が最も強い
- 2 歯並びの基準となる
- 3 最もむし歯になりやすい

第一大臼歯をむし歯から守ることは生涯にわたる
歯の健康につながります！