

うしょく
齲蝕（虫歯）について

「齲蝕」という言葉を聞いたことはありますか？「虫歯」のことです。今回は、虫歯のできる原因を知っていただき、予防方法もお教えします！

Q1. なぜ虫歯になるの？

虫歯の原因となる細菌にはいくつかあります。そのなかでも重要なのがミュータンス菌です。ミュータンス菌は「糖から酸を作る→エナメル質を溶かす」のです。DENTAL CARE NEWSのNo.1でお話しましたが、エナメル質は硬くて丈夫な組織ですが、それさえも溶かしてしまうのです・・・。「甘いものを食べるから虫歯になるの？」と思いますが、甘いものを食べても酸ができるまでに防げばいいのです。「食べたらずを磨く!!!」これが鉄則です。一度虫歯になると自然には治らないため、早めに治療をしないと下記のように進行していきます。



Q2. 効果的な歯みがきの方法は？

[キーワードは3!!]

- ・歯みがきは食後3分以内が一番効果的です！
- ・歯みがきは上下で3分間は行いましょう！
- ・歯みがきは1日3回は行いましょう！

お風呂に入りながら、テレビを見ながら・・・の「ながら磨き」がオススメです。

[キーワードはいい癖!!]

- ・上手な歯の磨き方のいい癖をつけましょう！

<虫歯ができやすい3ヶ所に気を付けてみがくのがポイント>

- ① 歯と歯ぐきの境目部分→歯と歯ぐきの境目は毛先を当て、軽い力で小さく往復運動させます。
- ② 歯と歯が隣り合っている部分→歯と歯の間に毛先を入れて、小刻みに震わせます。
- ③ 歯の噛む面の溝の部分→面はみがきやすいので、溝の部分意識してみがきます。

～歯科衛生士という予防のプロフェッショナルもいますので、お気軽にご相談ください～

ワンランク上のオススメお手入れ手順

歯ブラシは奥歯までしっかりみがけるヘッドが小さいものを使うのがオススメです。

ゆっくり丁寧に3分以上は歯みがきをしてください。

歯間ブラシは歯のすき間やブリッジを装着している方にオススメです。

お子様や健康な歯ぐきの方で入らない方は無理をしないでフロスを使ってください。

フロスは歯間ブラシが入らない部分や歯と歯の間の汚れを取り除くのにオススメです。

フッ素仕上げはフッ素入りの歯磨き粉やペーストで歯を強くするのもオススメです。

ご使用方法についてはリーフレットもご用意しています。

ご不明な点は、担当医・歯科衛生士までご相談ください。

次回は虫歯の治療方法についてです。お楽しみに・・・。