

# R3年サマースクール歯科講座資料

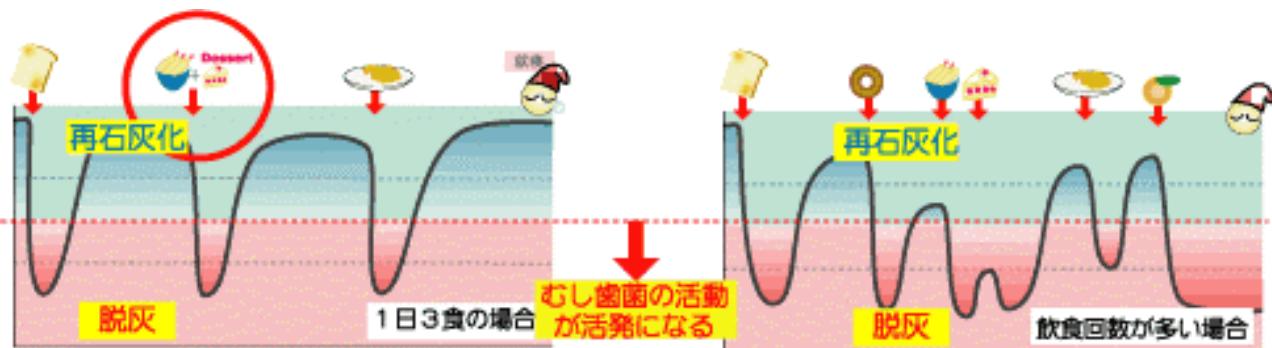
## 「むし歯・歯周病を予防するためのポイント

### 【むし歯のでき方】

あの硬い歯にどうして穴が開くのでしょうか。まずむし歯ができる仕組みを理解しましょう。

- ① 物を食べたり飲んだりすることにより、歯の表面に汚れ（むし歯菌）がつく。
- ② そこに砂糖を含んだ食べ物（飲み物）が入ってくると、むし歯菌が酸を出し歯の表面が溶ける（これを脱灰と言います）。
- ③ これが繰り返されて、だんだん目に見える穴（むし歯）になる。

- ・このままだと食べたり飲んだりする度に、どんどん歯が溶けていくことになりますが、実際には食物（飲み物）が口に入っていない間、唾液（つば）の力でこの酸は中和され、溶けた歯の結晶は修復されます（これを再石灰化と言います）。
- ・そして、一日に何回となくお菓子を食べたりアメをなめたり、砂糖入りのジュースやコーヒーを飲んだりしていると、歯の溶ける量が、修復される量を上回ってしまい、やがて穴がだんだん大きくなり、むし歯ができてしまうのです。



### 【むし歯を予防するために】

- ① お菓子や甘い飲み物（スポーツ飲料も）をとる量や回数を減らしましょう。
- ② むし歯菌の数を減らすためにていねいに歯磨きをしましょう。
- ③ フッ素を使って酸に溶けにくい歯を作る。
- ④ よく噛んでたくさん唾液が出るような食生活を心がける。
- ⑤ むし歯になりやすい歯に予防の詰め物をする。
- ⑥ かかりつけ歯科医院で定期的に健診やクリーニングを受けましょう。

## 【歯周病を予防するために】

- ① 歯周病菌の数を減らすためにていねいに歯磨きをしましょう。
- ② かかりつけ歯科医院で定期的に健診やクリーニングを受けましょう。

## 【かかりつけ歯科医を持ちましょう】

「本人が痛いと言わないから...」とか、「学校の検診でむし歯がなかったから」という理由で、歯科の受診が遠のくケースがよくあります。でも、久しぶりに受診してみると、思っていた以上にむし歯の本数があったり、歯ぐきがはれていたり...という方が多くみられます。ましてや痛みが出てから歯医者へ行くと、時間がかかる治療になるため本人はますます行きたくなくなり、歯科受診そのものが嫌いになることもあります。

むし歯や歯周病は予防が大切です。治療から始まる受診よりも、何も問題がない頃からの歯科受診は、歯科に対する恐怖心が少なく行える場合があります。そして是非、治療を終えて健康な状態になっても、定期管理のために継続して受診することをおすすめします。

「まだうちは、それどころではない...」という方もいらっしゃることと思います。今は無理でも、少し余裕がでてきたら、かかりつけ歯科医院をみつけ受診してみてはいかがでしょうか？

### 歯とお口の よろず相談窓口(無料)

歯の悩み、入れ歯の不調、お口の中が気になる、寝つきりなので歯科医院に通院できない等…

どうしたら良いか困っていませんか？

そんな時には

**お電話で相談を！**



**上伊那口腔保健センター**

**電話相談窓口**

**0265-78-8510**

月～金(祝日は休み)9:00～16:00