

めざそう!

むし歯

ゼロ

家族

Vol.2

「大人のむし歯とフッ化物(フッ素)の 利用法」

歯科医師・薬剤師・歯科衛生士にご相談下さい。

SUNSTAR





あなたは大丈夫？ 大人のむし歯

ひとつでも チェックのある方は要注意！



詰め物、被せ物、
部分入れ歯をしている

P3へ▶



ハグキが下がってきた
気がする

P4へ▶

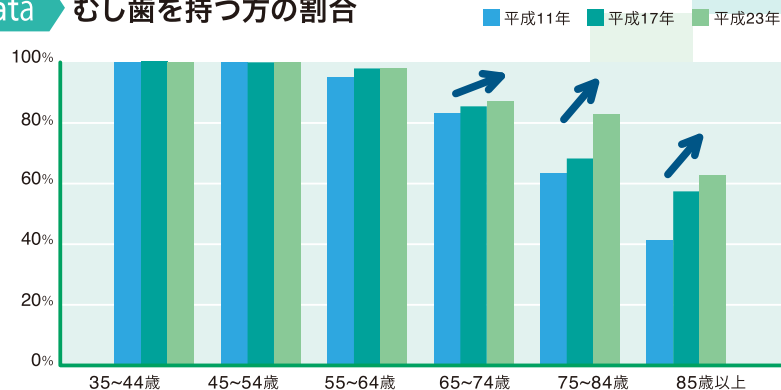


唾液が少なく
お口が乾きやすい

P5へ▶

■ 実は、大人のむし歯が 増えている!?

Data ▶ むし歯を持つ方の割合



※むし歯の有病者(治療済または未処理の歯のある者)の割合を調査
※厚生労働省歯科疾患実態調査「現在歯に対して歯を持つ者の割合 5歳以上、永久歯」より

Point

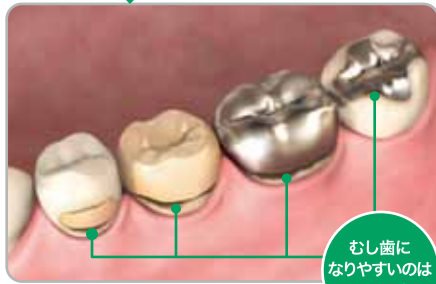
近年、8020運動(80歳で20本以上の歯を残す運動)などにより、歯をたくさん残せるようになってきました。しかし最近では、せっかく残った歯がむし歯になってしまうケースが増えています。

大人むし歯や**セルフケア**について
健康な歯をむし歯にしないために学びましょう。

■ 歯に「詰め物」「被せ物」「部分入れ歯」はありませんか？

詰め物、被せ物

健常(むし歯のない状態)



むし歯になりやすいのはココ！

部分入れ歯

健常(むし歯のない状態)



むし歯になりやすいのはココ！

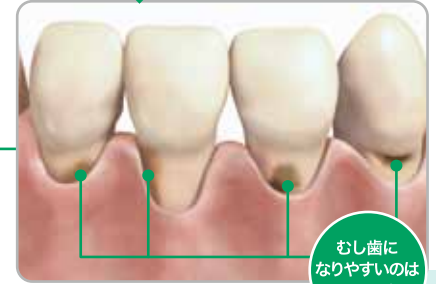
Point

一度むし歯を治療した詰め物、被せ物、部分入れ歯と歯のすき間には歯垢(プラーク)が溜まりやすくむし歯になりやすい傾向があります。

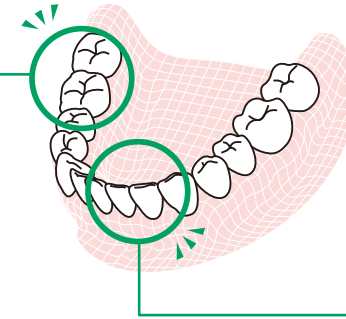
■ 「歯が長くなった」「歯ぐきが下がった」と感じませんか？

根面(歯ぐきが下がったところ)

健常(むし歯のない状態)



むし歯になりやすいのはココ！



Point

歯周病などにより歯ぐきが下がって露出した歯の根元(象牙質)に歯垢(プラーク)が付着することで起こるむし歯。象牙質はエナメル質より酸に弱く、むし歯になりやすい傾向があります。

唾液はむし歯を予防する!?

Point

唾液には、私たちのお口の中でむし歯にならないための働きがあります。

お口の中を洗い流す

唾液は、お口の中に残った食べ物の
かすや細菌などを洗い流しています。

歯を強くする

歯へのカルシウムやリンの取り込み
(再石灰化)を促すことで、むし歯の
予防をしています。

大人むし歯のリスクが高い方



お口が乾きやすい方



複数のお薬を飲んでいる方

大人むし歯を予防するには?

予防 1 しっかりブラッシングしましょう!

お口の中に残る食べ物のカスなどをしっかりと
取り除きましょう。1日2回以上の歯みがき
をすると良いでしょう。



予防 2 甘いお菓子や飲み物は控えめに!

甘いお菓子や飲み物に含まれる砂糖(ショ
糖)などはむし歯の原因になります。食べ過
ぎや時間のかけすぎに注意しましょう。



予防 3 フッ化物(フッ素)でケア!

フッ化物(フッ素)は歯質を強化し、むし歯を
予防してくれます。お口のケアに積極的に。

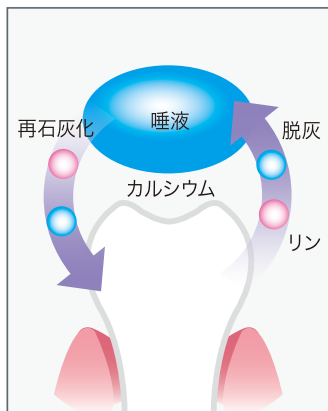


フッ化物(フッ素)のむし歯予防効果

■ フッ化物^(フッ素)は歯を強くし、むし歯から守ってくれます。

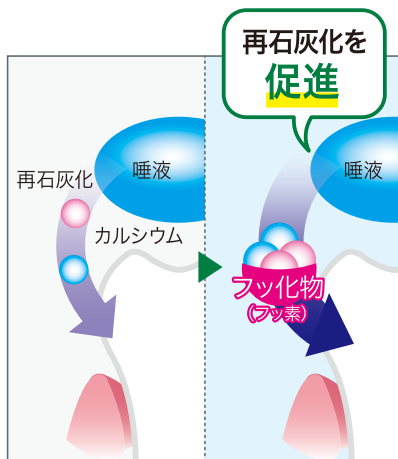
フッ化物(フッ素)は脱灰を抑制するとともに再石灰化を促進し、歯を強くします。

通常のお口の中

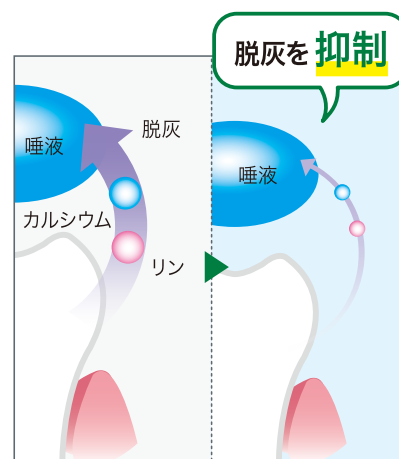


再石灰化と脱灰を繰り返しています。

フッ化物がはたらくと…

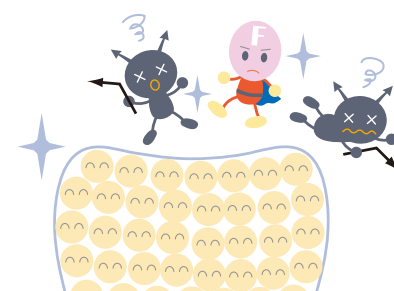


カルシウムやリンの取り込み(再石灰化)を促進して、歯の質を強化します。



カルシウムやリンの溶け出し(脱灰)を抑制して、酸に溶けにくい歯にします。

ミュータンス菌を抑制



フッ化物(フッ素)の抗菌力により、むし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌の働きを抑えます。

フッ化物(フッ素)の主な利用法

お家でのセルフケアに

歯みがき剤

フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤で1日2回以上、ブラッシングをしましょう。



洗口剤

歯みがきに加え、フッ化物配合の洗口剤でブクブクがいくことで、より効果的なむし歯予防が期待できます。



歯医者さんでの定期検診に

塗布剤

定期的に歯科医院でお口のチェックとフッ化物塗布を受けることで歯の健康を守りましょう。



健康な歯があっこそ

上手に噛んで
おいしい食事

楽しいおしゃべり
コミュニケーション

豊かな表情
素敵な笑顔



健康なお口と歯を保ちましょう!