

# むし歯の話

### むし歯リスクは3つの要素の個人差で決まってきます

1.細菌… むし歯の原因菌の数が多い人

菌への抵抗力のない人

2.唾液… 唾液の分泌量が少ない人

3.食習慣… 甘いものを頻繁に飲食する人



- ①今までにむし歯になったことがある
- ②磨き残しが多い
- ③甘いものをよく食べる
- ④1日中、よく食べたり飲んだりする
- ⑤歯磨きはあまりしない
- ⑥フッ素入りの歯磨き剤を使っていない
- ⑦定期健診を受けていない

\*\*当てはまる項目が多い人ほどむし歯になりやすいです\*\*

#### 歯の成分が溶け出すく脱灰〉と、取り込まれて元にもどるく再石灰化〉のバランスが分かれ目です

#### むし歯になりやすい生活習慣

食事をすると細菌が増えプラークを形成する

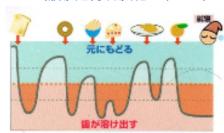
プラーク中の細菌が酸を出す

酸により歯の成分であるミネラル(カルシウムやリン)が溶け出す〈脱灰〉

だらだらと食べ続けるとさらに〈脱灰〉が進みます

プラークや酸がついまままの状態が続きむし歯になります

#### 〈脱灰と再石灰化のリズム〉



元にもどる時間がわずかしかありません

#### むし歯になりにくい生活習慣

ミネラルが溶け出す〈脱灰〉がおきても唾液や歯磨きでプラークや酸を洗い流す

唾液中のカルシウムやリンが取り込まれる〈再石灰化〉

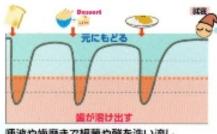
元にもどり健康な歯になります

# the state of the s

## 目に見える部分だけでなく、見えない部分も、ケアが必要です

- ①歯の溝は意外に深いので、溝をふさいでむし歯を予防します
- ②歯磨きは1日3回を心がけましょう
- ③歯と歯の間は歯ブラシが届きにくい部分です。そこをねらって歯ブラシがあたるようにします また、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です
- ④フッ素には、歯の表面のエナメル質を強くする効果と歯から溶けだしたミネラルを 戻しやすくする効果があります





唾液や歯磨きで細菌や酸を洗い流し 元にもどっている時間が長い