

むし歯 に負けない

強い歯 を作ろう



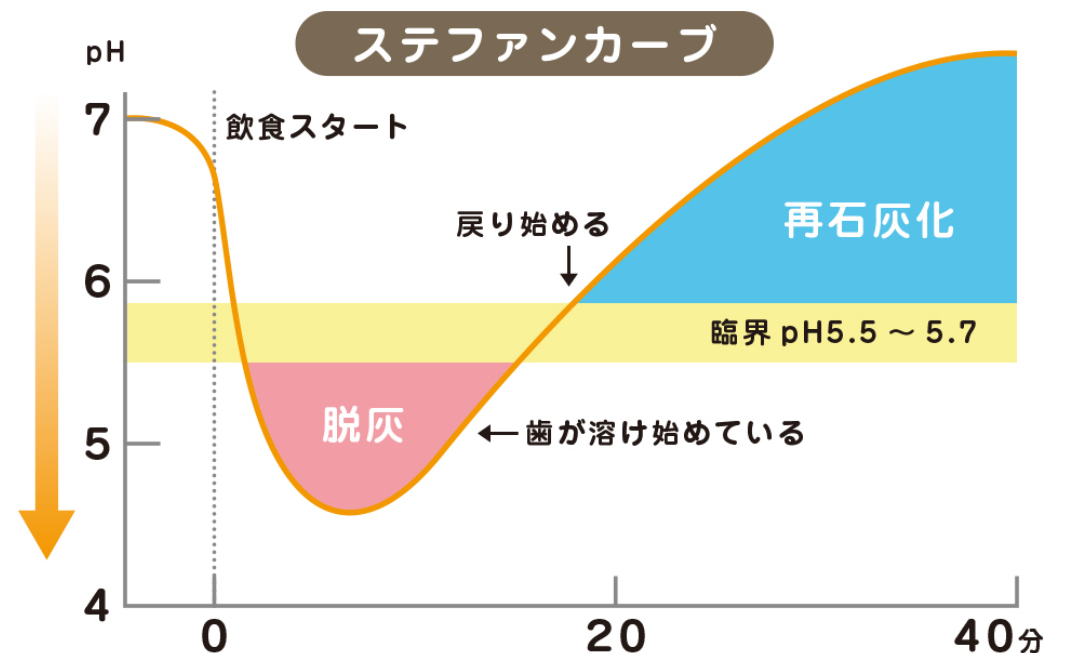
どうしてむし歯になるの？

ひとは生きるために食事をします。食べ物や飲み物が口の中に入ると、口の中にいる細菌が糖분을エサにして強力な酸を出します。

この酸によって歯の表面にあるエナメル質の成分がゆっくり溶け出(脱灰)しますが、唾液の働き(再石灰化)によって時間をかけてゆっくり元の状態に戻ります。

しかし、このバランスが崩れると**エナメル質の表面に穴が開いて**しまいます。これが**むし歯のはじまり**。

一度できてしまったむし歯は自然には治りません。



※ステファンカーブとは口の中のpH(酸性度)の変化を示すグラフ

歯に穴が開かないようにするには？



食生活や歯みがきで気をつけることが大切です。

① 食事の時間や頻度を決める

不規則な食事や間食は唾液の分泌を妨げ、口の中を酸性にします。

② よく噛んで食べる

噛むことで唾液の量や質が増え、再石灰化を促進します。

③ フッ化物を利用する

フッ化物は歯の表面を強化します。

フッ化物配合の歯みがき剤や洗口液を使うと効果的です。

④ 歯に良い栄養素を摂る

カルシウム、タンパク質、ビタミンA・C・Dなどが歯の成分や栄養の吸収を助けます。

① フッ化物の三大効果



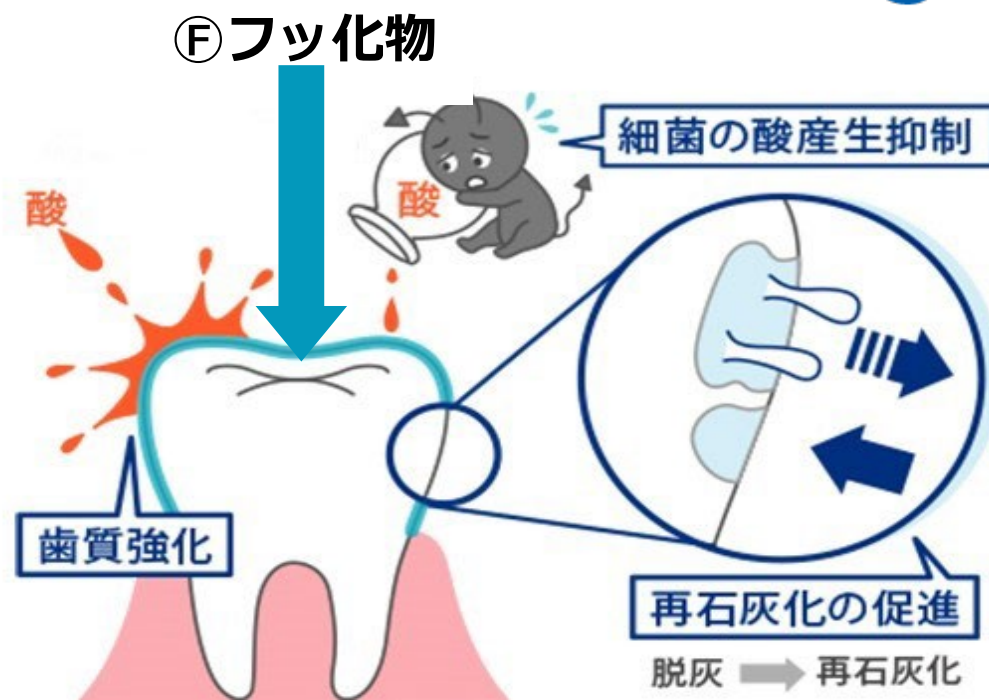
エナメル質の修復を促進



歯の質の強化

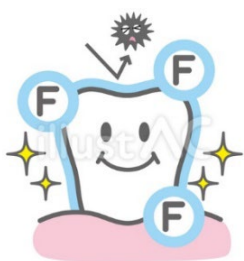


細菌の働きを抑える



※むし歯予防の有効性・安全性及び医療経済的な観点から、世界保健機関（WHO）厚生労働省をはじめ、様々な関係機関によりフッ化物応用が推奨されています!!

フッ化物を利用してみよう



フッ化物利用によるむし歯予防法には
全身応用 と **局所応用** があります。

全身応用

経口的に摂取されたフッ化物を歯の形成期にエナメル質に作用させる方法です。日本では**実施していません**



局所応用

萌出後の歯の表面に直接フッ化物を作用させる方法で、だ液や歯の表面、粘膜など、口腔内に残ったフッ化物が時間とともに少しずつ歯に作用することで効果が得られます。日本は**局所応用**を取り入れています。



口の中に長く留まるほど効果的!!

② 局所応用を利用してみよう



① フッ化物洗口法

フッ化物洗口法とは、一定濃度のフッ化物ナトリウム溶液を口の中に含み、全部の歯に行き渡るように30秒～1分間「ぶくぶくうがい」を行い歯のエナメル質表面にフッ化物を付着させてむし歯を予防する方法です。

✧ 対象者 ✧

4歳から14歳までの期間に実施することで、むし歯の予防が期待できます。

さらに、成人・高齢者のむし歯の再発や根面むし歯の予防にも効果が確認されていることから、中学校卒業以降もフッ化物洗口を実施することをお勧めします。



ガラガラ
うがい



ブクブク
うがい

✧ 実施方法 ✧

フッ化物洗口法には、**毎日法**と**週1回法**の2種類あります。

洗口の頻度	毎日法（週5日）	週1回法（週1日）
洗口液の濃度	0.05%	0.2%
洗口液の量	5～7ml	10ml
対象者	4歳～6歳	小学生以上
洗口時間	30秒～1分間	1分間

<留意点>

- ✧ 洗口後、30分は飲食・うがいは控えてください。
- ✧ 幼児や高齢者等の口腔機能の低下が疑われる者については、洗口を実施する前に水で洗口の訓練をおこないましょう

F 局所応用を利用してみよう



② フッ化物歯面塗布法

フッ化物歯面塗布法とは、比較的高濃度のフッ化物溶液やゲルを歯面に塗布をおこない、むし歯を予防する方法です。

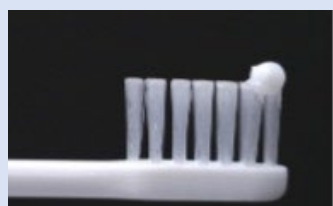
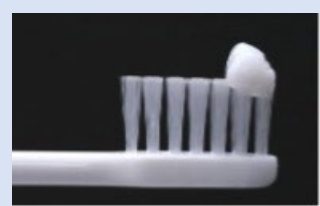
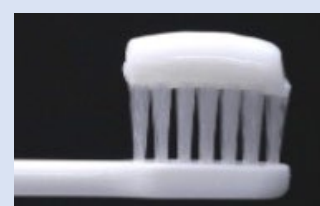
また、フッ化物歯面塗布は歯科医師や歯科衛生士が実施する専門的な処置となります。

塗布の頻度	年2～3回
配合濃度	フッ化ナトリウムとして2% ※フッ化物イオン濃度として9,000ppm
適正量	1回の塗布に使用する量は2g(2ml)以内
対象者	1歳児～成人・高齢者



③ フッ化物配合歯みがき剤

歯みがきの際にフッ化物が配合されている歯磨き剤を用いる方法で、各家庭で行うセルフケアになります。市販の歯磨き剤の90%以上にはフッ化物が配合されており、むし歯減少の大きな要因となっています

年齢	歯が生えて～2歳	3歳～5歳	6歳～成人
使用頻度	就寝前を含め1日2回おこなう		
フッ化物濃度	900～1000ppmF		1400～ 1500ppmF
使用量	米粒程度 (1～2mm) 	グリーンピース程度 (5mm程度) 	歯ブラシ全体 (1.5～2cm程度) 
使用後の注意	歯磨剤を軽くふき取っても可	歯磨剤を軽く吐き出す うがいをする際は少量の水で1回のみ	