



20キロの部のスタート

健康だより

生涯「むし歯」なしの「よい歯」で

むし歯の原因と予防

6月4日(土)～6月10日(金)までは「歯の衛生週間」です

歯との付き合い方は、とても長いものです。幼いころに乳歯が生えはじめ、長い時間をかけて永久歯が生えそろいます。そして年を重ねるごとに、歯のトラブルに泣かされることもあります。

いつまでもおいしく飯を食べ、うまく言葉話し続けるためにも歯の健康は大切です。そんな歯の健康を奪う原因のひとつでもある「むし歯」について考えます。



原材料に砂糖などをたくさん使った物を口の中に残すと、むし歯菌の格好のえさになり、急速におし歯になります

口の中は、むし歯菌にとって楽園

口の中は温度が一定で、水分もあり、食べ物も簡単に見つけられるので、むし歯菌には生活のしやすい楽園といえます。

特に、歯の手入れを面倒くさがる人などは、むし歯菌にとって神様です。それなのに、むし歯菌は恩を仇で返すようなことを平気でします。

むし歯はどのようにして起こる

むし歯の原因となるのは、

「ミュータンス菌」という細菌です。この細菌は、砂糖が口の中に入ってくると、活発に働いて「歯垢」を形成します。そして、歯垢の中で「酸」をつくり出します。むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。

むし歯の3要素

- ① 歯垢が形成されること
- ② 砂糖やでんぷんなどを頻繁に食べ、口の中に細菌のえさが絶えずあること
- ③ 歯が弱いこと

この条件を満たしたとき、むし歯は簡単にできます。

こんな症状はありませんか？

歯の表面に白いシミのようなものがあつたり、溝の部分が茶色っぽく着色したりしている。

これは、菌が糖分を分解してつくる酸によって歯の表面のエナメル質が溶かされてしまった状態です。

歯の中からカルシウムが溶け出し、その部分が白くシミのように見えます。また、歯の溝の部分が茶色っぽくなり、ザラツ

むし歯の予防法

ブラッシング

歯ブラシは毛先を意識して、小刻みに動かし、1～2本ずつ丁寧に磨きます。力を入れずに、軽く1カ所あたり20～30回磨きます。

鏡を見ながら歯ブラシをあてる場所を意識して磨きましょう。※歯の磨き方は、歯科医師や歯科衛生士の専門的な指導を受けることをお勧めします。

食生活

栄養のバランスが取れた規則正しい食生活を心がけ、砂糖の多い食べ物や飲み物はなるべく控えましょう。

フッ化物を上手に使う

フッ素(フッ化物)は、酸に対して抵抗力をつけ、歯の質を強くします。歯科医院で相談して塗布することができます。家庭で簡単にできる方法としては、フッ素配合の歯みがき剤の使用があります。

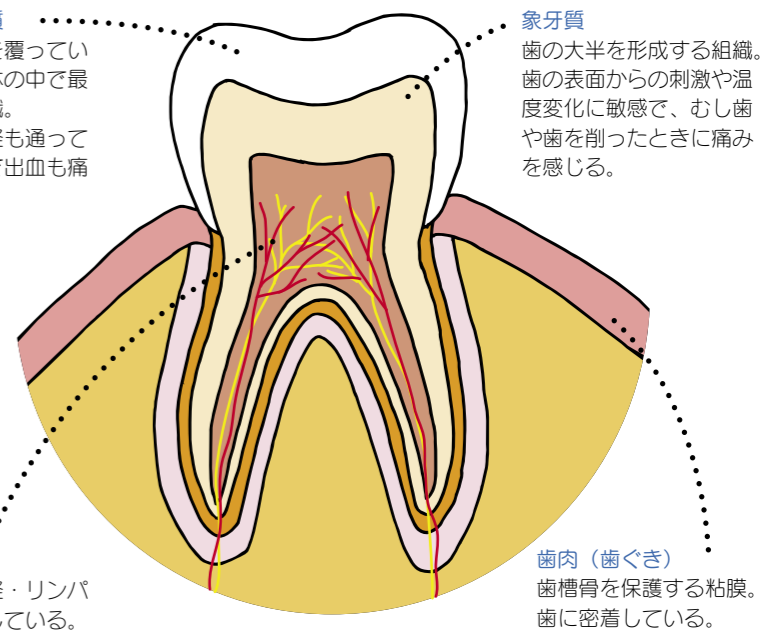
菊池市では、教室や健診の場でフッ化物塗布を1歳6カ月児から定期的に行っています。

また、希望する3歳から4歳の就園児に対してもフッ化物洗口を行っています。

定期健診

かかりつけの歯科医院を決めるに2～3回は必ず健診を受け

歯のしくみ



エナメル質
歯の表面を覆っている人間の体の中で最も硬い組織。血管も神経も通っていないので出血も痛みもない。

象牙質
歯の大半を形成する組織。歯の表面からの刺激や温度変化に敏感で、むし歯や歯を削ったときに痛みを感じる。

歯髄
歯の神経。血管・神経・リンパ管が密集している。

歯肉(歯ぐき)
歯槽骨を保護する粘膜。歯に密着している。

くともあります。これがむし歯の始まりです。

この時点では、まだ痛みはほとんどありません。

冷たい物や風がしみる。

むし歯が象牙質まで進行している状態です。

冷たい水や風が歯にしみたり、若干の痛みを感じたりするようになります。この状態になると、

むし歯の進行は急速に進みます。

熱いものがしみたり、物を噛むとスキスキする。

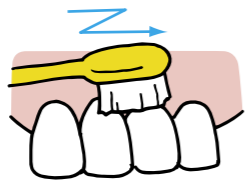
むし歯が象牙質から、さらにその下の歯の神経(歯髄)まで達した状態です。

スキスキとひどい痛みを伴い、痛みを和らげるために歯の神経(歯髄)を抜くケースも多くなります。

自分に合った歯磨き法を見つけましょう

歯間をきれいにする、最も一般的な磨き方 スクラッピング法

歯ブラシを歯に垂直にあて、横に小刻みに動かす。歯垢を落とす効果の高い、一般的な方法。



歯肉のマッサージ効果が高い ローリング法

歯ブラシの側面を歯肉にあて、ほうきで掃くイメージで歯をなでるように磨く。歯肉の弱い人向き。



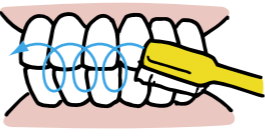
歯周病治療に効果的 バス法

歯と歯肉の境目に45度の角度で毛先をあて、1mmくらいずつ動かす。毛の柔らかい歯ブラシを使うこと。



子どもでも簡単 フォーンズ法

上下の歯が平面になるように、軽く噛み合わせて円を描くように歯ブラシを動かす。掃除効果は低いが子どもでも簡単にできる方法。

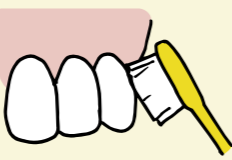


部分別に細かく磨く方法

つま先... かかと...

つま先磨き

つま先でピンポイントで磨く。奥歯や、歯並びが不ぞろいの部分に。



かかと磨き

かかと部分でかき出すように磨く。前歯の後ろなどに効果的。



正しい知識を持って歯磨きの習慣をつけ、小さなころから歯を大切に生きた健康な「よい歯」を目指しましょう。

問合わせ先
健康推進課 ☎ (25) 1111