Dental News letter

VOL.5
2023.4

発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター

どうして虫歯はできるのかな？

虫歯とは菌が作り出す酸によって歯が溶けてしまった状態の事です。
1度虫歯になると自然治癒はしません！

4つの要因が重なると虫歯ができてしまいます

歯の質

歯の質や唾液の量は遺伝、お薬の影響、生活環境などいろいろな事が原因となり、個人差もあります。
しかし、日々のケアにフッ素が入った歯磨剤を取り入れたり工夫もできます。

糖分

食べ物や飲み物の中の糖分を細菌が利用して虫歯の原因となる酸を作り出します。
糖分をゼロにするのは不可能ですので、間食などは時間と量を決めるなど工夫をして規則正しい食生活を送りましょう

時間

虫歯の原因となる糖分が口の中に長時間あると虫歯はどんどん進行します。
ミュータンス菌の活動を抑制するためにこの時間を短縮する事が重要です。
お食事や間食は出来るだけ時間を決めて摂取しましょう。

菌

口の中には虫歯や歯周病の原因となるたくさんの菌が存在します。
細菌を減らす為に丁寧な歯磨きと歯科でのクリーニングを定期的に受け口の中を清潔に保ちましょう。

虫歯にならないように予防をしましょう★

虫歯予防のまとめ

1. 口腔内の環境を良くする。（フッ素塗布、定期健診、唾液腺マッサージなど）
2. 隅々まで丁寧に磨いてお口の中を清潔に保ちましょう。
3. 規則正しい食生活を心がけましょう。
4. お口の中に食べ物がある時間を短くしましょう。（だらだら食べない）

歯の健康は、お口だけだはなく全身の健康にもつながります。

こんにちは！
みなさん、唾液の作用をお存知ですか？実は素晴らしいお仕事をしているんですよ。次回は唾液の特集をします。
おたのしみに♫
歯科衛生士より