



一生自分の歯を大切に

## 虫歯を予防したいっ！



大人になって歯を失う大きな原因は虫歯。

歯は歯磨き(ブラッシング)が命！毎日のマンネリ歯磨きを見直そう。

虫歯は、細菌の作る酸によって歯の表面から溶けていく病気。食べるたびに歯は脱灰（表面のカルシウム、リンなどが溶け出す）しますが、唾液の中からカルシウムやリンなどを取り込み、再石灰化（元の状態に戻る）する力を持っています。しかし、糖分を多く摂る習慣や歯垢がたまっていると、そのパワーを十分発揮できず、虫歯になってしまうのです。下の【虫歯になる条件】が重なってはじめて虫歯になります。

この条件が揃わないようにすることが**予防**の大原則。元気な歯を維持する努力、今から始めましょう！

### 【虫歯になる条件】

#### ● 歯の質

歯ならびや歯の形、質などが、虫歯に強いかどうかを決定。

#### ● 糖質

糖は虫歯菌のエサ！食べ物の中の糖分をミュータンス菌が分解して、ネバネバを作り、歯の表面に張り付く。また、歯に糖質が接触する回数が多く、時間が長いと虫歯になりやすくなる。

#### ● 虫歯菌

口の中には約3億の細菌がいて、その中でミュータンス菌などの虫歯菌が歯垢（しこう）と呼ばれるものを形成。



## 虫歯予防の鉄則

虫歯を防ぐには、原因となる3つの条件が重ならないことが必須。  
日頃のケアで、健康な歯であり続けられるよう、がんばろう！

### 1. 歯磨き(ブラッシング)

虫歯予防の基本！毎食後と寝る前に歯に歯垢がたまらないように、丁寧に歯磨きを。正しい歯磨き(ブラッシング)方法で歯と歯ぐきをマッサージするように磨くことがポイント。



### 2. 食生活の改善

虫歯に強い歯をつくるために、カルシウムやビタミン、良質なタンパク質を食品から摂ろう。糖質の多いもの、歯につきやすい物を食べた後には忘れずにケアを。

### 4. キシリトールの摂取

キシリトールは特定保健食品のひとつで、イチゴやほうれん草などにも含まれている“糖”。その効果は「虫歯原因になる酸を作らない」「虫歯菌が減少して増殖が防げる」「ガムなどで摂取すると、唾液の分泌が増えて口の中の酸を薄めたり、菌が酸で溶けるのを防ぐ」など。

### 3. フッ素の使用

フッ素には歯質を強くする効果や、口の中の虫歯菌や菌が分泌する酵素の働きを抑える効果が。

### 5. 唾液の力

唾液には歯についた汚れを落とす自浄作用、除菌作用、酸の中和作用、歯の表面を修復する再石灰化作用などがあり、梅干しやレモン、酢の物など唾液が出やすい食品を取ることも虫歯予防に◎



あなたは大丈夫？歯周病、歯周病予備軍！



# 歯周病を予防するっ！

成人の80%が歯周病あるいは、歯周病予備軍！

歯周病が進むと歯が抜けたり、抜かなければならなくなったりと。

歯を失う前に、今日から即、カンペキ歯周病予防ライフ！



## 歯周病チェック

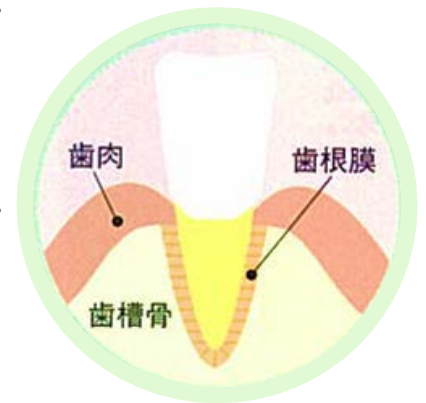
- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- 歯を磨いたら血が出る。
- 歯ぐきが赤く腫れている。
- 最近、歯が長くなったような気がする。
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる。
- 歯がしみる。
- 歯がぐらぐらする。
- 口臭が気になる。

あなたの、当てはまった数は？

- 1, 2項目・・・歯肉炎の可能性あり
- 3～5項目・・・中程度の歯周病
- それ以上・・・重度の歯周病かも



歯周病は歯肉炎や歯周炎の総称で、歯周組織（歯肉、歯根膜、歯槽骨）の炎症。歯周病の一番の原因は歯垢の中の細菌！炎症ははじめ歯肉だけですが、そのままにしておくと歯根膜や歯槽骨に広がり、歯ぐきが縮んで歯槽骨が溶け出します。歯ぐきがやせて歯が長くなったように感じるのはこのため。ここまでくると、歯ぐきが腫れる、口臭がする、歯がぐらつく、などの症状も。さらに進行すると歯槽骨が溶けて、ついには歯が抜けてしまうという怖い病気です。



※口の中の気になること事は、医師や薬剤師にご相談ください。

## 歯周病予防の鉄則

### ◆歯周病を予防するには！

歯垢をためないことが最大の予防法。毎日歯を丁寧に磨いていつも清潔に。歯肉を歯ブラシでマッサージして歯周組織を丈夫にすることも大切。また、年1回は歯科検診を受け、歯石を取ってもらいましょう。かみ合せ歯並びが悪いと歯垢もたまりやすいので、治療することも予防につながります。また、歯周病は生活習慣病のひとつと言われています。タバコやストレス、不規則な生活習慣にも気を配りましょう。

### ◆正しい歯磨きで歯周病予防！

正しい歯磨きを毎回実行することが歯周病予防の基本。ブラッシング方法や磨き残しに注意して、歯周病を予防しよう！

(バス法)



(スクラッピング法)



(フォーンズ法)



(ローリング法)



### 【ブラッシング方法】

歯磨き（ブラッシング）にはいくつかの方法があります。

- ① 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てて細かく振動させる（バス法）
- ② 歯ブラシの毛先を直角にあって小刻みに動かす（スクラッピング法）
- ③ 歯ブラシの毛先を歯に直角に当てて円を描くように上下同時に磨く（フォーンズ法）
- ④ 歯ブラシを歯肉に軽く押しつけて毛先を歯肉側から歯の先端に向け回転させる（ローリング法）

### 【磨き方】

磨き残しがないように磨く歯の順番を決めて丁寧に一箇所につき10回～20回はブラッシング。1日に最低1回は5分以上かけて、歯垢を取り除く努力を。

### 【気を付けて磨く場所】

1. 歯と歯の間
2. 歯と歯肉の間
3. 歯ブラシのヘッドが届きにくい奥歯
4. 他の歯より背の低い歯

(正しい歯磨き方法は、歯科医で指導を受けることをおすすめします。)