



# 虫歯予防

- 虫歯を予防するには
- PMTICによるケア
- 自分の歯を知っておきましょう
- フッ素とシーラントについて
- サホライド
- キシリトール



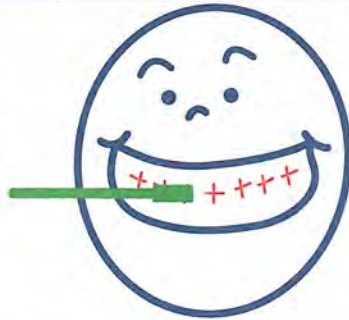
# 虫歯を予防するには

## 定期的に歯科医院に通う

虫歯の早期発見・治療に役立ちますので、定期的に歯科医院に通い、歯垢や歯石を取ると良いでしょう。

## 正しいブラッシングと習慣化

正しいブラッシングを行い、歯みがきを毎日しっかり行うことを習慣にしましょう。



## 唾液を出す

唾液には虫歯を予防するための「3つの力」があります。

- ①口の中の酸を中和し正常な状態にします。
- ②口の中を清潔に保ち、歯の表面を強くするなどの殺菌・抗菌・保護という作用があります。
- ③唾液には歯の成分であるカルシウムやリンが含まれており、歯にミネラルの補給をする効果があります。



- 唾液は99%が水分で、食べかすや細菌の洗い流し作用、細菌によって作られた酸を希釈する働きがあります。
- 食事の際に物をかむ回数が少ないと唾液の分泌量は減っていきます。よくかんで食事をし、虫歯の予防につなげましょう。
- 寝ている間は、唾液の分泌はほとんどありません。就寝前の飲食は控えましょう。

## フッ素利用

フッ素はエナメル質の成分のひとつに作用し、酸に抵抗性のある成分を形成します。虫歯に対する抵抗力を高め、虫歯の進行を抑えます。

## 歯に良い食べ方

飴やガムなど、いつも何かを口に含んでいる人は虫歯になりやすくなります。虫歯予防には食べる回数・タイミングが大切です。規則正しく1日3回の食事をとることが、虫歯予防につながります。

- 飴やガムは、キシリトールなど、虫歯になりにくい甘味料を使用しているものを食べましょう。

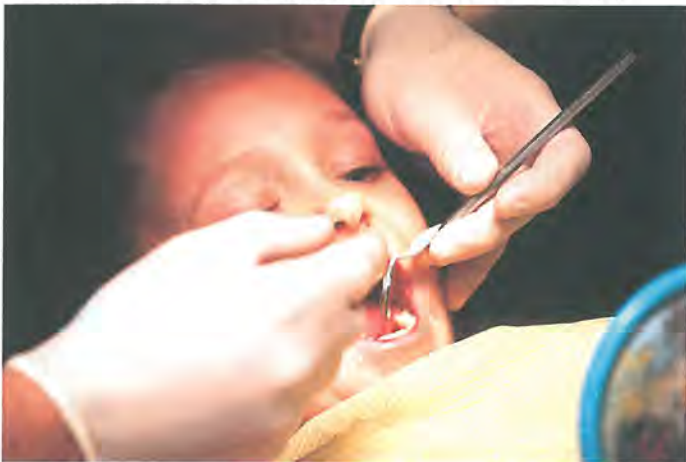


# PMTCによるケア

虫歯などの予防には、メンテナンスや正しいブラッシングが大切です。正しいブラッシング方法の自己管理（セルフケア）能力を高めることと、専門家の歯石除去も合わせて定期管理（プロフェッショナルケア）を行うことが重要になります。

## PMTCとは

PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) とは、専門家によって機械で歯面を清掃することをいいます。



### ■PMTCの手順

- ①口の中の状態（歯石の付着や歯肉の状態、歯の表面の汚れ具合など）をチェックします。
- ②クリーニングペーストを塗り、歯と歯の間や歯と歯茎の間の部分を研磨清掃します。
- ③クリーニングペーストを洗い流し、フッ素を塗って仕上げます。

## PMTCの効果

### ●歯周疾患の改善

歯肉縁下のプラークを完全に除去し、歯肉炎の症状を改善する。

### ●審美性の向上

ステインを除去し、光沢のある歯面を回復する。

### ●歯質の強化

フッ素入りジェルを用いることで再石灰化を促進し歯を強化する。

歯の表面がツルツルして気持ちが良い。爽快感が得られる。



徹底したプラーク除去により、歯周病もむし歯も口臭も予防できる。



フッ素入りペーストが再石灰化を促進し、歯質が強くなり、むし歯になりにくい歯を得られる。

ステイン（歯の着色）がとれ、光沢のあるキレイな歯になる。



# 自分の歯を知っておきましょう

## カリエスリスク (サリバテスト) 検査 ~ 唾液検査 ~

「カリエスリスク検査」は、唾液の検査及び虫歯の原因となる要素を総合的に検証することにより、あなたの本当の虫歯の原因がわかります。



### 検査方法

#### ①唾液分泌量の検査

味のないガムのようなものを5分間噛み、唾液の分泌量を調べます。

◎唾液分泌量が少なければ「虫歯になりやすい」といえます。

#### ②唾液の検査

採取した唾液のPHを調べます。

#### ③唾液の緩衝能検査

採取した唾液に、酸負荷液を滴下し、唾液の力を判定します。緩衝能とは、プラーク（歯垢）中の虫歯菌が作り出した「酸」を中和する唾液の働きをいいます。唾液の緩衝能は個人差があり、中性になるのが遅いと「虫歯になりやすい」といえます。

#### ④虫歯菌の検査

口の中の虫歯菌が作り出す酸がどれくらい強いかが調べます。

#### ⑤プラーク（歯垢）の量を調べます

プラークの中には、たくさんの虫歯菌がいます。

#### ⑥虫歯や治療してある歯を調べます

一度治療した歯は、治療を繰り返していくうちに、歯を失う危険性が高くなります。

#### ⑦食事の調査

食事などの内容や、口にした時間と回数、食事やおやつの間隔について調べます。

#### ⑧虫歯菌の検査

口の中の菌の数を調べます

◎菌の数が多いと「虫歯になりやすい」といえます。

### 唾液の検査でわかること

- 唾液の分泌量や虫歯原因菌(ミュータンス菌・ラクトバチルス菌)の数から、虫歯や歯周病に対する抵抗力や、口の中の乾燥や口臭を起こしやすいかどうかわかります。
- 唾液の濁りや沈殿物を調べ、炎症やプラーク量を推測します。
- 唾液の緩衝能(中和能力)を検査することで、虫歯になりやすいかどうかを判断することができます。



◎カリエスリスク検査は、保険外診療です。

◎検査を受けて、自分の「歯」について確認しておきましょう。

## フッ素とシーラントについて

虫歯を予防するために食習慣や生活習慣に気を配り、ていねいに歯みがきをすることはもちろん大切ですが、それ以外にも行える予防方法として「フッ素塗布」と「シーラント」があります。

### フッ素塗布について

フッ素は虫歯に強い歯をつくる性質を持っています。

歯に直接フッ素を塗るので、市販のフッ素入り歯みがき剤よりも効率的に取り込むことができます。

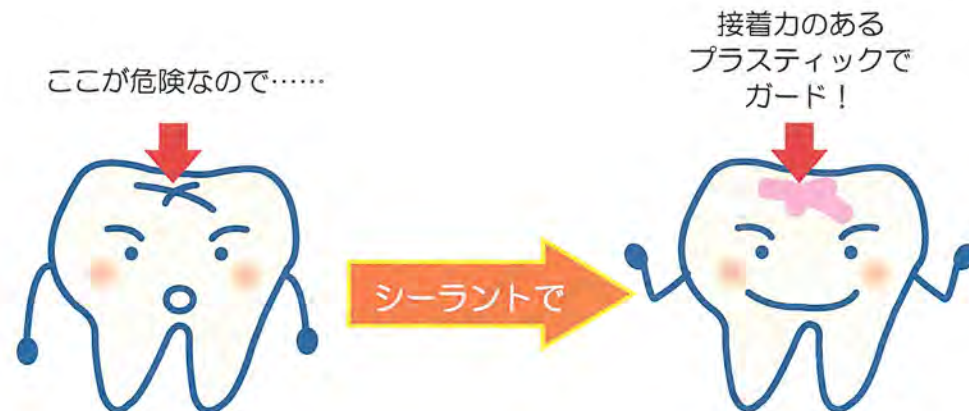
フッ素を定期的に歯に塗ることで歯質を強化します。

- ◎歯が生えて間もないとき歯科医院でフッ素を塗ってもらうと効果的です。
- ◎フッ素塗布後も3～4ヶ月に1度は定期的にみてもらうと良いでしょう。



### シーラントについて

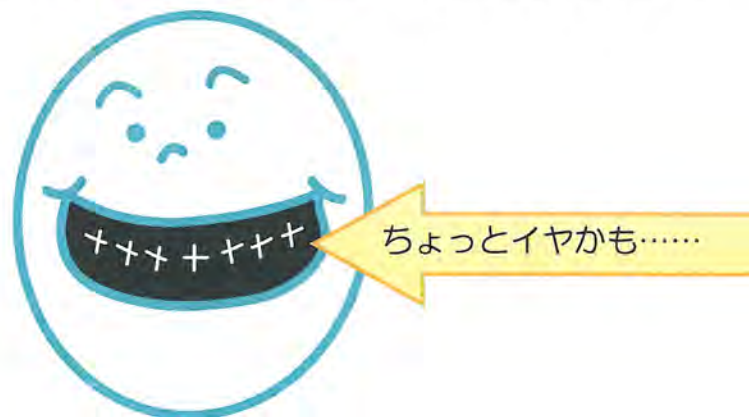
奥歯の噛む面には溝があり、虫歯が出来やすいところです。ここに、接着力のあるプラスチックを埋め込み、虫歯を予防する方法をシーラントといいます。



- 生えて間もない奥歯の永久歯（6歳臼歯）は特に虫歯になりやすいので、この方法で処置してもらうと効果があります。
- シーラントは歯を削ることがないので痛みはありません。
- プラスチックがはがれることもありますので、定期的に診てもらふ必要があります。
- ◎フッ素塗布やシーラントを行ったからといって、必ずしも虫歯が出来なくなるというものではありません。

# サホライド

- 「サホライド」とは「フッ化ジアミン銀」というフッ素と銀を主成分とする薬剤の商品名です。
- 虫歯になっている歯にサホライドを塗ると進行を遅らせる効果があります。
- 2歳以下の虫歯であったり、治療時に泣き叫んだりしてどうしても手がつけられない場合に主に使用します。
- 欠点としては、歯が黒く変色してしまうという事です。



- ◎サホライドとフッ素を混同されがちですが、虫歯予防のための「フッ素」と虫歯の進行遅延のための「サホライド」は全くの別物です。
- ◎フッ素を塗って歯に色がつく事はありません。



# キシリトール

## キシリトールの特徴

- キシリトールは厚生労働省に認可されている食品添加物です。
- 野菜や果実に含まれている天然の甘味料です。  
いちご・バナナ・ラズベリー・カリフラワー・レタス・ほうれん草等に含まれています。
- 甘さは砂糖と同じぐらいあり、カロリーは砂糖の4分の3程度です (3kcal/g)。
- 血糖値を上げないため、糖尿病の医療品として昔から使われています。
- ◎キシリトールは、世界中で虫歯予防の効果が認められています。

## 虫歯予防を補助する効果

- 砂糖などの糖分は、口の中で虫歯菌によって分解され、「酸」をつくり、歯を溶かして虫歯をつくりますが、キシリトールは虫歯菌による「酸」の生成を抑え、虫歯の原因のプラーク（歯垢）を歯磨きにより落ちやすくします。
- ガムとして噛むことで唾液の分泌が促され、唾液の清浄作用や口の中の酸性度を中和する力が高まります。
- エナメル質の再石灰化にも効果があるといわれています。
- ◎唾液が多いほど唾液に含まれるリンやカルシウムも多くなり、それらが歯の表面に戻る「再石灰化」の働きも強まります。

