

# DENTAL NEWS

デンタルニュース

Vol.009

歯とお口のママ知識

## 虫歯予防

- 虫歯を予防するには
- PMTCによるケア
- 自分の歯を知っておきましょう
- キシリトール



アス横浜歯科クリニック

## 虫歯を予防するには

虫歯を予防するのに大切なことは、食後の歯みがきだけではなく、日常のちょっとした習慣から、フロによるスペシャルケアまで、さまざまな予防法があります。

### 定期的に通う

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

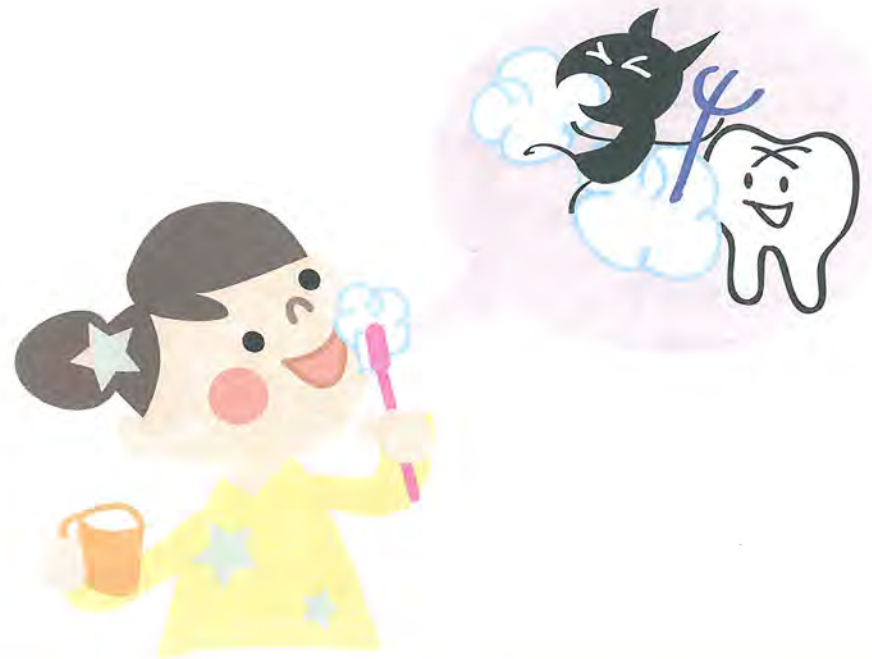
フッ素はエナメル質の成分のひとつに作用し、酸に抵抗性のある成分を形成します。虫歯に対する抵抗力を高め、虫歯の進行を抑えます。

### 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)を行うことが虫歯予防の王道です。



## 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。

歯の表面がツルツルになり、爽快感が得られます。

## 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、仕上げます。

## PMTCの効果

### ●歯周疾患の改善

普段の歯みがきでは難しい歯肉縁下などのプラークまで完全に除去し、歯肉炎の症状を改善し、虫歯や口臭も予防します。

### ●審美性の向上

ステイン(歯の着色)を除去し、キレイな歯になります。

### ●歯質の強化

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、虫歯になりにくい歯になります。

# 自分の歯を知っておきましょう



## カリエスリスク(サリパテスト)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。



## 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。

この検査では、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。検査を受けて、自分の「歯」について確認しておきましょう。

※ カリエスリスク検査は、保険外診療です。





## 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。

# キシリトール

食事をすると、口の中はミュータンス菌のつくる酸などによって酸性になり、歯のエナメル質の結晶が溶け出します。

これを中和するのが唾液ですが、キシリトールは唾液の働きを助け、歯の再石灰化を増強します。キシリトールは、世界中で虫歯予防の効果認められています。



## 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、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。

## 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。