

むし歯、歯周病に負けなために!

ステップ1 きちんとした食生活を

甘い物の食べ過ぎはもちろん要注意ですが、毎日の献立から歯ごたえのある食べ物が増えなくなるとはいけません。か?毎日のメニューにもひと工夫を。

また、受験期に多い夜更かしや睡眠不足、間食などもむし歯や歯周病の原因になります。

食生活を中心に1日のリズムから見直してみよう。

ステップ2 しっかり噛んで食べる。

口は食べ物やエネルギー源に替える入口です。しっかり噛むことは歯肉を鍛え、唾液の循環を促します。

さらに、口腔内の新陳代謝がよくなり、むし歯・歯周病の予防にも大きく役立ちます。また、体全体の発育も促し免疫性を高めるなどの効果もあります。

ステップ3 上手なブラッシング+フッ素洗口

“食べたら磨く”はもうあたりまえ。これからは、確実に歯垢を落とす磨き方を歯科衛生士さんの指導を受けるなどして身につけたいもの。ブラッシングに加えてフッ素洗口で歯の質を強くしましょう。

ステップ4 歯医者さんへの定期健診

きちんと噛めているか?噛める歯になっているか?磨けているか?等の判断はプロでなくてはわかりません。痛くなくても定期的に歯医者さんに通いましょう。

以上のステップが実践できればもう完璧! 予防効果がいつそう高くなることでしょう。

平成26年度

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議

自分で守るゝ大切な歯!

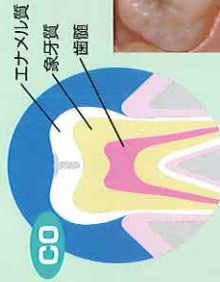
むし歯はなぜできる?

三つの要因でむし歯ができる

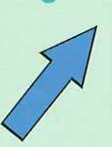
むし歯は、三つの要因が重なった状態のまま時間が経つと次第に進行していきます。むし歯予防には、右図の内容を意識的にコントロールすることが大事です。

むし歯の進行

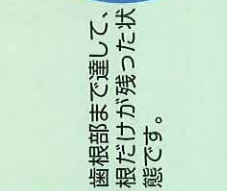
C0:自覚症状はほとんどありませんが、歯の表面に黒いところや不透明な白いにごりができます。まだ穴はあいていません。C0の段階では、フッ化物やシーラントで治すことができます。



写真は、着色していますが、肉眼でむし歯の穴の形成が認められない例です。



歯の表面(エナメル質)にむし歯による小さな穴ができています。



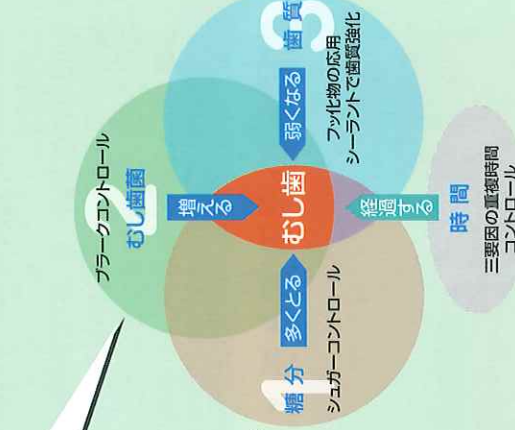
歯根部まで達して、根だけが残った状態です。



象牙質までむし歯の穴が進行していきま。冷たい水が入るとしみることがあります。



※学校の健康診断においては、C1～C4の分類はなまなくありません。



増える

多くとる

経過する

弱くなる

プラークコントロール

むし歯菌

フッ化物物の応用

シーラントで歯質強化

糖質

シロガーコントロール

時間

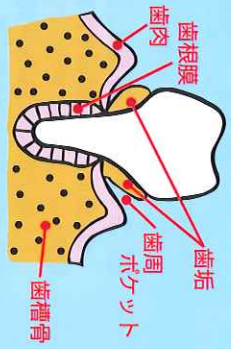
三要素の重複時間

コントロール

油断大敵、歯周病!

歯周病とは・・・

歯と歯ぐきのさかい目にたまった歯垢(プラーク)にすむ細菌による感染症です。初期のものは 歯肉炎 といって、歯ぐきに炎症を起こさせます。しだいに、歯と歯ぐきの間に「歯周ポケット」と呼ばれる隙間が作られていきます。この隙間からさらに炎症が広がり、歯肉、歯根膜、歯槽骨へと破壊が進み、やがて抜けてしまいます。



歯周病の進み方とチェックポイント

歯肉炎



- ・歯肉の縁が炎症を起こし赤くはれる
- ・歯をみがくと血が出る

軽度歯周炎



- ・歯肉ポケットが深さはじめる
- ・歯みがきすると必ず血が出る
- ・歯がうすく
- ・歯が浮いているような気がする

中等度歯周炎



- ・歯肉ポケットが深くなり、歯槽骨が減りはじめる。
- ・歯が長くなった気がする
- ・激しい痛みを伴うことがある

重度歯周炎



- ・歯がぐらつき、かめない
- ・歯肉から膿が出る
- ・口臭がひどくなる



プラッシングを1ヶ月半がんばりました!!



歯周炎が進行しているね。(中等度)

正しいケアによって炎症が改善したよ!



●歯フロキシの使い方と歯の磨き方

・歯垢(プラーク)は毛先で落とす

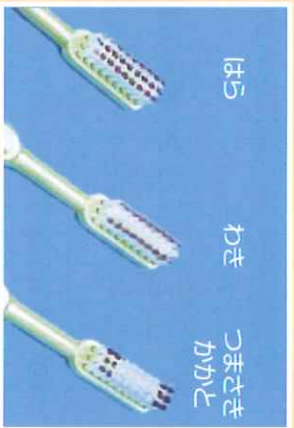
力を入れ過ぎると毛先が開くから、汚れが落としくくなるし、歯の表面が擦り減って、しみる原因にもなるんだヨ!

・歯の面に対して直角に毛先をあてる

・歯の面や歯並びにあわせて細かく動かす

軽い力でみがこう

歯フロキシの毛先の使い分け



1本の歯をも何方向から磨くんだネ!

歯面に垂直に当たるように、いろんな方向からみがいている様子

フッ素ってなあに?

フッ素は歯の質を強くする自然元素のひとつです。

フッ素は、毎日の食事を通して私達のカラダに摂取されている必要栄養素のひとつもあり、歯質を強化する効力が最も高いことから、世界各国で歯予防に利用されています。

フッ素のはたらき

※歯の質を丈夫にします。

※むし歯菌のはたらきを弱めます。

※ごく初期のむし歯の回復を助けます。