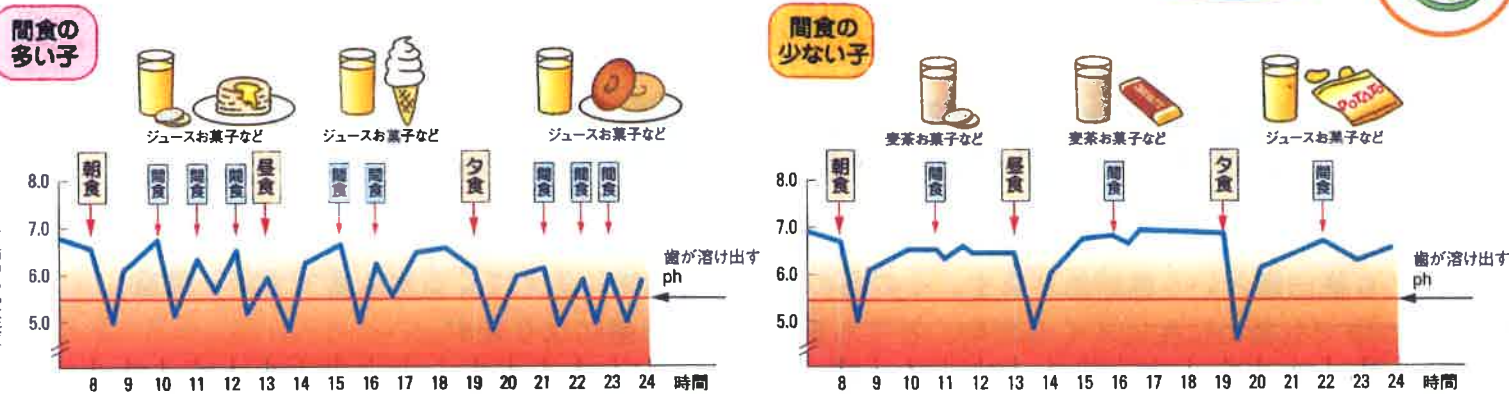
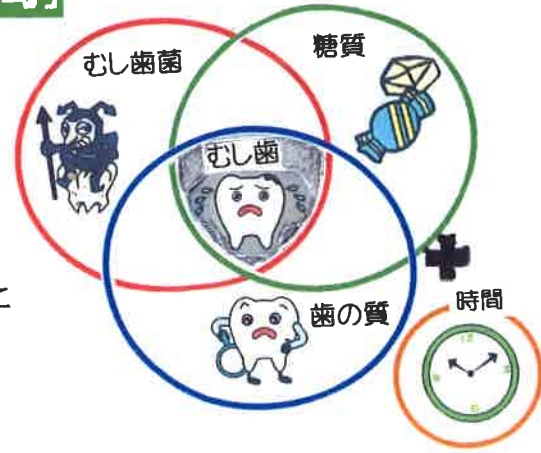


むし歯発生の4条件「カイスの三つの輪+時間」

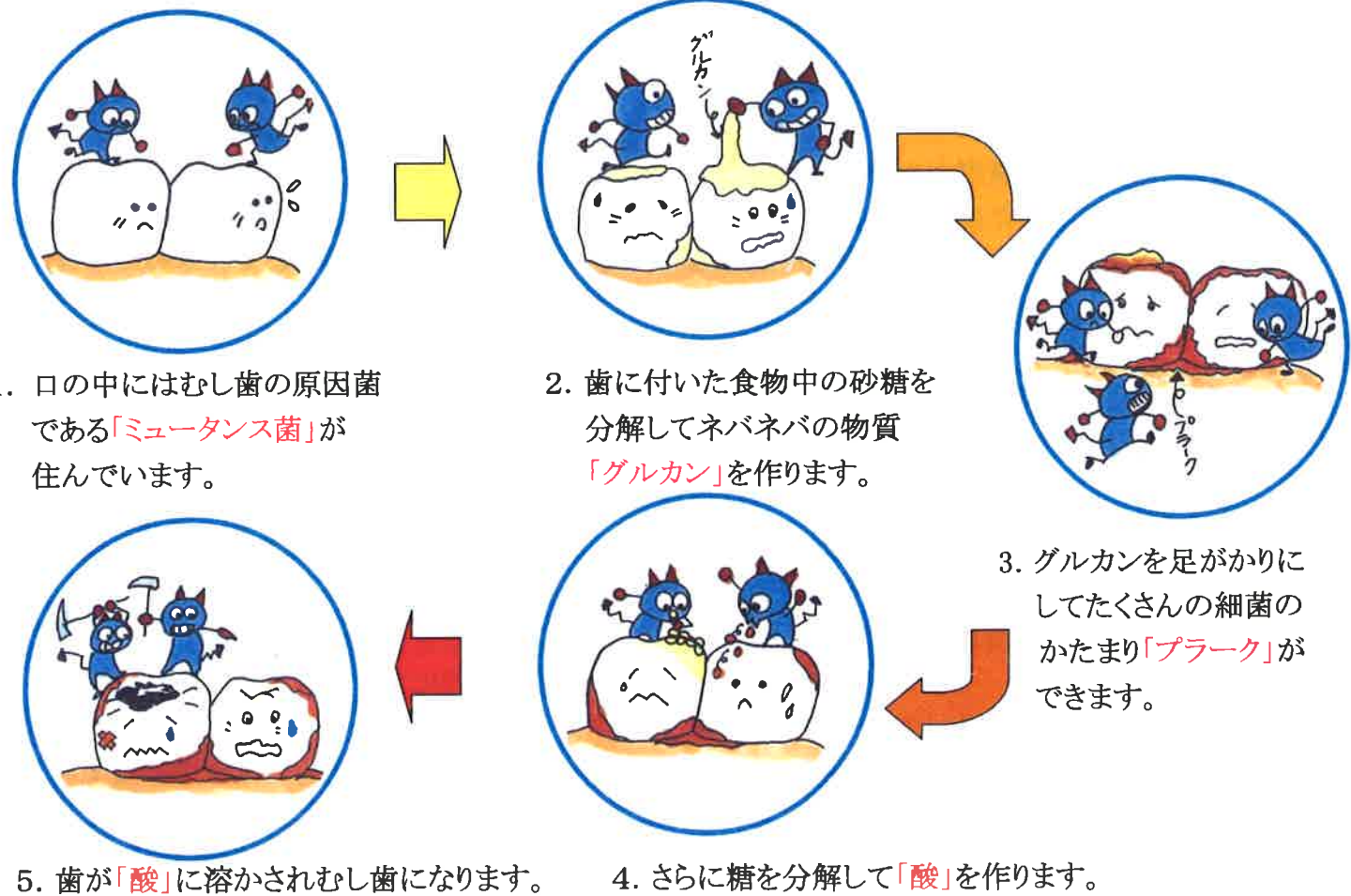
むし歯はいくつかの要因が重なって生じる病気ですが、カイスというアメリカの学者が右の図のように、**歯の質**、**むし歯菌**、**糖質**の3条件を意味する3つの輪を交錯させ、これらが重なった時にむし歯が発生するとして、わかりやすく説明しています。

また、この3条件に加えむし歯の大きな原因となるのは**時間**です。お菓子やジュースを**だらだらと飲食**することで、お口の中が常に酸性に傾き、歯を再石灰化することができなくなります。



※むし歯を予防するためには、この4条件が重ならないように、**1. 歯の質を強くすること**、**2. 糖分の摂取を控えること**、**3. 口の中のばい菌の数を減らすこと**、**4. おやつは時間を決めて食べることが**大切です。

むし歯ができるメカニズム



CO(要観察歯)って何？

『CO』とは、はっきりとむし歯の症状は見られないものの、歯の表面が白く濁っていたり、白色や褐色の斑点になっていたりする状態を言います。そのまま放置するとむし歯に進行してしまいます。適切な処置をすれば、元の健康な歯に戻る可能性があります。

COの段階での処置の仕方

1. フラッシング指導

歯科医院を受診して、すみずみまで歯を磨く方法を歯科医師・歯科衛生士に指導してもらいましょう。磨き残しの部分がどこにあるのかを認識する必要があります。

2. フッ化物塗布

歯科医院では、定期的に歯の表面にフッ化物をぬったり、専門家による子どもPMTTCを行います。フッ化物には、歯の表面にあるエナメル質の「酸に対する耐性」を高める作用があります。フッ化物のコーティングにより、むし歯菌の働きが抑えられるため、むし歯になりにくくなります。家庭では、フッ化物入りの歯磨き剤を使用したり、フッ化物入りスプレーを使用したりしてむし歯予防を行うことができます。

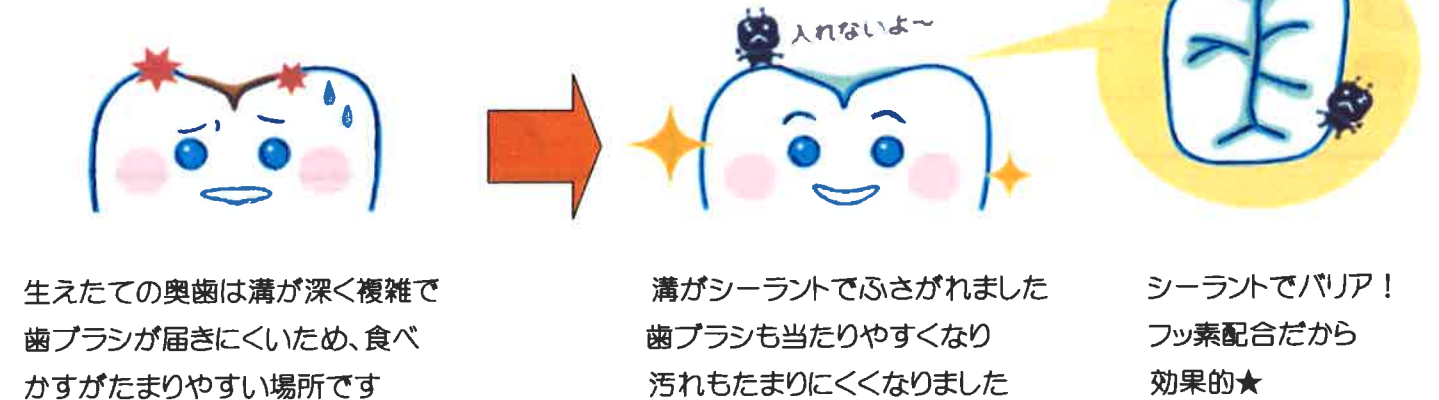
3. 生活習慣の改善

生活のリズムを見直し、正しい食習慣を身に付けるようにしましょう。おやつは時間を決めて食事に支障のないように適量をとるようにし、甘すぎるおやつ、飲料物はできるだけ控えましょう。

予防ポイント1

5～6歳になると下の前歯が抜け、代わりに新しい永久歯がはえてくるのに前後して、口の中の一番奥に大きな永久歯がはえてきます。この歯を**6歳臼歯(第一大臼歯)**と言います。6歳臼歯は一番奥にはえているので気がつかないことが多く、歯みがきがおろそかになります。また噛む面の溝が深く、食べかすがたまりやすい場所です。むし歯の多くは歯ブラシの届きにくい歯の溝から発生します。そこで、歯科医院でむし歯を予防する目的として、歯の溝をあらかじめ樹脂で埋めるのが**シーラント処置**です。

シーラント処置をすると...



予防ポイント2

1. バイオフィルムとは？

バイオフィルムは、固体と液体が接している場所であれば、どこにでも存在するとされています。台所やお風呂といった水回りにある、ぬめりのことです。このぬめりの正体は、幾度にも折り重なった大量の細菌の層であり、ネバネバした強固な膜で歯に付着します。このため、歯ブラシやうがい薬では取ることができず、歯科医院で専門的なクリーニングであるPMTCが必要になります。

バイオフィルムが生まれるメカニズム

① 微生物が歯の表面に付着



② 微生物がネバネバした膜をつくる



③ さまざまな微生物が膜内に住みつく



(Dr.Hiroの超明解ペリオドントロジー参照)

2. PMTCとは？

PMTCとは、歯科医師・歯科衛生士が専用の器具を使い、歯の表面のバイオフィルムを除去するお掃除です。バイオフィルムは除去しても再び付着するので、数か月毎に定期的にPMTCを受けましょう。

歯の形やすき間にあわせた器具で歯面、ポケットの汚れ、バイオフィルム、着色を除去する。

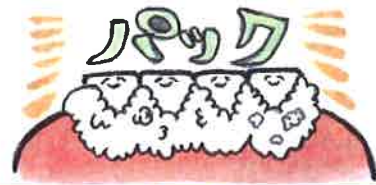


使用器具

- ⇒ ブラシで歯面の汚れを取ります。
- ⇒ 三角ゴムで歯の間の汚れを取ります。
- ⇒ シリコンカップでフッ化物をぬりながら仕上げ磨きをします。

ミネラルパックで歯の栄養補給！！

※ミネラルパック(MIペースト)には牛乳由来成分が含まれています。牛乳アレルギーを持つ方は必ずお伝え下さい。



フッ化物で歯の強化！！



3. フッ化物塗布とPMTCの違いは？

フッ化物塗布は、歯についた歯垢(プラーク)を除去しフッ化物を塗布します。一方PMTCは、バイオフィルム除去後にフッ化物を塗布し、ミネラルパックを行うことにより歯質にミネラルが取り込まれやすくなります。そのため、フッ化物塗布よりPMTCの方がよりむし歯予防効果が高くなります。