

正しいケアでむし歯予防

近年、むし歯予防に対する意識は高くなってきています。しかし、むし歯や歯周病などで歯科にかかる人の数は以前と比べあまり変化がないようです。正しい歯のケアを知り、むし歯や歯周病をしっかり予防しましょう。

★むし歯予防の基本は歯垢除去

歯垢は、食べ物の食べかすではなく、さまざまな種類の細菌の塊です。白っぽく粘りがあり、歯の表面にしっかりと付いて、口をすすぐだけでは取り除くことができません。この歯垢がむし歯や歯周病の原因となります。また歯垢を除去しないと石灰化し、簡単に除去できない歯石となります。

その細菌の中にあるむし歯菌は、食べ物に含まれる糖質を分解して酸をつくり出します。この酸が歯の表面を溶かし、さらに歯の内部の栄養成分を溶かします。この状態が続くと、歯の内部はスカスカになり、白く濁ったり、薄い茶色になっていきます。このような状態を

「初期むし歯」といい、痛みなどの自覚症状はありません。

初期むし歯であれば、唾液に含まれる栄養成分が再び歯に戻り、健康な歯に戻すことができます。

初期むし歯がさらに進行すると、神経まで侵されていき、むし歯がどんどん進行します。一方、歯を失う原因となる歯周病は、歯垢が石灰化した歯石が原因で起こります。歯石が歯ぐきを刺激し、炎症が進むと歯を支えている部分（歯槽骨）も溶かします。

むし歯や歯周病の予防の基本は歯垢をしっかりと除去することです。

★歯垢除去に必要なこと

歯みがき(ブラッシング)

しっかりと歯垢を除去するため最も有効なのが歯みがきです。歯みがきに使う歯ブラシはヘッドが小さめがよいです。鉛筆を持つように、親指と人さし指、中指で持つ持ち方が基本ですが、みがく場所によつては、みがきやすいように持ち方を工夫しましょう。みがくとき、力を入れすぎるとブラシの毛の部分が曲がってしまい、毛先が歯に垂直に当たらず歯垢が思うように取れないというえに、歯ぐきを

傷めてしまうこともあります。歯ブラシのグリップはぎゅつと握らず、軽く持って、優しく丁寧にみがきましょう。

糸ようじ(デンタルフロス)

歯みがきだけでは取り除きにくい歯と歯の間の汚れを取るには、糸ようじが有効です。歯と歯の間に細い糸を入れてスライドさせながら上下するので、歯ぐきを傷めないように注意しましょう。糸の細いもの、柄のついたものなど、さまざまなタイプがあります。(つまようじは含まれません。)

歯間ブラシ

歯間ブラシにはさまざまなサイズがあります。それぞれの歯のすき間に合ったサイズを選びましょう。

フッ素

フッ素とは、自然界に広く存在し、飲料水やほとんどの食品に含まれている成分で、歯の質を強め、むし歯菌の働きを弱める効果があります。フッ素の利用方法としては、次の3つがあります。

①フッ素入り歯みがき剤

市販のほとんどの歯みがき剤にフッ素が入っていますので、手軽に使えます。

②フッ素塗布法

歯科医や歯科衛生士がフッ素を歯の表面に塗る方法です。年に3〜4回繰り返し塗ると効果的です。

③フッ素洗口法

フッ素の入った液で、1分程度ブクブクうがいをする毎日、または週1回行います。家庭で行う方法や保育所や学校など集団で行う方法があります。現在、黒潮町では全保育所・入野小学校にて実施中です。

いつまでも、自分の歯で食べ物がおいしく食べられるよう、正しい歯垢除去の習慣を身につけましょう。そして、かかりつけ歯科医をもち、定期的にチェックしてもらいましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373 (直通)

