

むし歯を予防しましょう

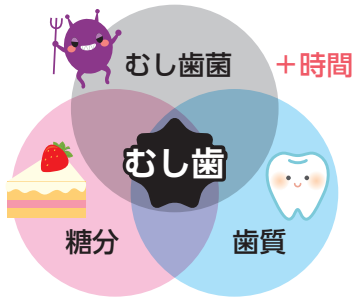
どうしてむし歯になるの？

むし歯菌

糖分(砂糖)

歯質

の3つの要因に
時間の経過が加わり
むし歯が発生します。



むし歯チェック!

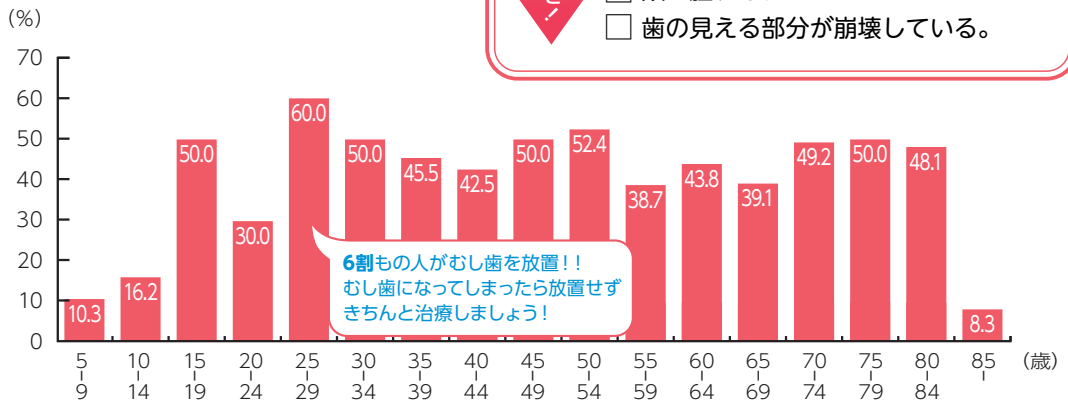
要注意

早急な受診を!

- 冷たい物を食べた時しみることがある。
- 甘い物を食べた時しみることもある。
- 舌でさわるとひっかかる所がある。
- 黒く穴があいているのがわかる。
- 熱い物がしみる。
- 夜、眠れないほど痛むときがある。
- 穴に食べ物がつまるとものすごく痛い。
- 口の中が嫌なにおいがする。
- 頬が腫れる。
- 歯の見える部分が崩壊している。

えひめ県民の現状

未処置歯のある人の割合(永久歯)



6割もの人がむし歯を放置!!
むし歯になってしまったら放置せず
きちんと治療しましょう!

出典: 愛媛県県民健康調査 (H27)

むし歯を予防するには

その1 プラークコントロール

むし歯菌はプラーク(歯垢)をつくり、また歯を溶かす酸をつくります。プラークは細菌の塊です。歯みがきを中心としたプラークコントロールで細菌の数を減らしましょう。

その2 シュガーコントロール

糖分の摂取をコントロールすることで、むし歯菌の栄養を減らし、繁殖を抑えましょう。バランスの取れた食生活も大切です。

その3 フッ化物の活用

歯の質を強くするなど、むし歯予防に効果のあるフッ化物を活用しましょう。定期的かつ継続的に行うことで効果が上がります。

ひとつに頼ることなく、組み合わせて実施することがむし歯予防につながるけん!



飲食のタイミングに注意!

口の中は食事をすると酸性に傾き、歯の成分が溶け出します(脱灰)が、唾液が出ることによって時間とともに中和され、歯を修復していきます(再石灰化)。しかし、食事や間食の回数が多いと口の中が酸性の状態が長くなり、歯を溶かし続けるため、むし歯になりやすい状態となってしまいます。

治療した歯はむし歯にならない?

治療した歯もむし歯になります。治療した歯はプラークが残りやすく、その後のケアができていないと再度むし歯になってしまいます。治療後も注意してしっかりケアを行いましょう。

