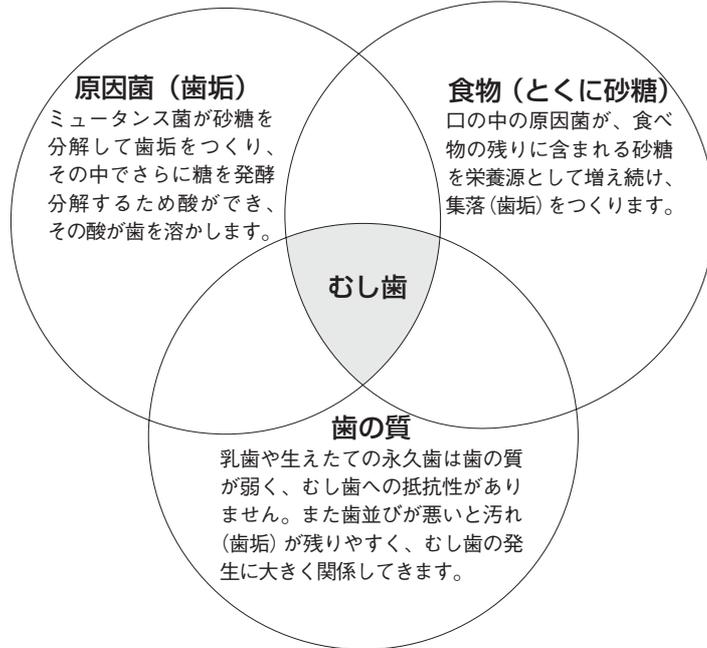


# むし歯の基礎知識と予防法

アメリカのカイスという学者が、むし歯の要因として、①歯の質、②食物（特に砂糖）、③原因菌（歯垢）を挙げています。この3つがそろったときにむし歯が発生するとして、「カイスの3つの輪」と呼ばれています。むし歯予防には、この3つの要因に、同時に働きかけることが効果的です。

## カイスの3つの輪 (むし歯ができる3つの条件)



### 口の中の細菌について

歯磨きによって、歯垢（プラーク）＝細菌がすみついている菌の汚れを取り除きます。歯と同色の歯垢は、ちょっと見ただけではわかりにくく、歯磨きをしても十分に落ちていないことが多いのです。

#### ①正しい歯磨きテクニック

歯と歯の間や奥歯の溝などの汚れは落ちにくいので、正しい歯磨きを身につける必要があります。歯科医院で、専門家の歯磨き指導を受けるといいでしょう。

#### ②歯垢の染め出し液

歯磨きのあと、歯垢がきちんと落ちているか確かめるため、歯垢の染め出し液を使ってチェックすることをおすすめします。日頃の歯磨きをいい加減にしていると、歯垢はさらに固まって歯石になってしまいます。ここまできたら、歯磨きで落とすのは無理。歯科医院に行って、歯石を取ってもらわなくてはなりません。



しっかりと  
歯磨きしよう！

### 食物について

むし歯の原因になる糖を全くとらないようにすることはできませんが、甘い物や乳酸飲料やジュースなどをなるべく控え、食べ方を注意することによって、むし歯を予防します。

### 甘い物をとるときの注意

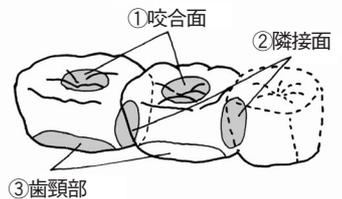
- ①砂糖を代用甘味料（キシリトールなど）に代える。
- ②砂糖を取るときは、歯にくっつきやすく、長い時間口の中にとどまる食品を避ける（キャンディー、チョコレート、クッキーなど）。
- ③甘い物を食べたあとは、必ず歯を磨く。
- ④夜、寝る前には甘い物を食べない。

### 歯の質について

カルシウム分の少ない歯や、奥歯の噛み合わせ面の溝が深い歯などは、むし歯になりやすい歯です。歯の質は生えたとときにほぼ決まっています。

### むし歯になりにくい歯に変える方法

歯の表面のエナメル質と結合して歯質を強くする働きがあるフッ素を歯に塗布したり、フッ素入りの歯磨き剤を使うことで、むし歯になりにくい歯をつくります。また、子どもの奥歯の溝をシーラントで埋めて、むし歯になりにくくする方法もあります。



### むし歯のできやすいところ

- 好発部位（むし歯のできやすいところ）をよく磨くことが、むし歯予防の基本です。
- ①奥歯の噛み合わせに溝の部分（咬合面）
  - ②歯と歯が隣り合っているところ（隣接面）
  - ③歯と歯ぐきの境の部分（歯頸部）

食べ物をよく噛んで  
しっかりと歯磨きを

毎日、歯ブラシでよく手入れをし、甘い物をあまりとらないよう気をつけていてもむし歯になる人もいれば、歯磨きなどあまりしなくてもむし歯にならない人もいます。これは、個人の口の中に存在する細菌の種類の違いや全身の健康状態、精神的ストレスなどで説明される場合もありますが、未知の部分があります。

食物をよく噛んで、しっかりと歯磨きをすることが、むし歯予防の最大の手段です。また、かたいものをよく噛んで食べることで、唾液も分泌され、食べ物により歯がこすられて清掃効果があります。

反対にやわらかい食べ物は歯にくっつきやすく、歯垢をつくりやす。やわらかい食べ物が多い現代では、歯垢を落とす歯磨きは、健康な歯を維持するために、欠かせないものなのです。

ですからかかりつけの歯科医院で、少なくとも年2、3回の定期健診と、歯磨き指導を受けることを心がけてください。