

ムシ歯の原因と進行

ムシ歯を進行させないために必要なことは？

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



ムシ歯の原因は、
誰の口の中にも存在するムシ歯菌 + 磨き残しなどに含まれる糖分 =
歯を溶かす酸
です。

初期の段階なら、唾液による再石灰化という修復能力で健康な状態に戻すことが可能ですが、日々の食生活の乱れやケアが不十分であると、再石灰化が間に合わずに歯が溶けて、ムシ歯が進行してしまいます。

自宅でできるムシ歯予防のポイント

[1] 基本は毎日のハミガキ

歯ブラシだけでなく、フロス（糸ようじ）、歯間ブラシなどを使って、磨き残しをなくしましょう！

[2] 食事やおやつ時間を決める

食事やおやつ回数が増えれば、その分、ムシ歯菌が口の中で活発に酸を生産しますので、食べる時間をキチンと決めて、ダラダラ食べたり、飲んだりしないようにしましょう！

[3] キシリトールや CPP-ACP を使用する

キシリトールガムやリカルデントなど、ガムやタブレットで再石灰化を促しましょう！

[4] フッ素を利用する

毎日の歯磨きに、フッ素入りハミガキ粉や仕上げジェルなどを使いましょう！

予防に勝る治療方法はありません！ 日頃のケアと定期検診、歯垢・歯石除去でムシ歯になりにくい歯をつくりましょう。

