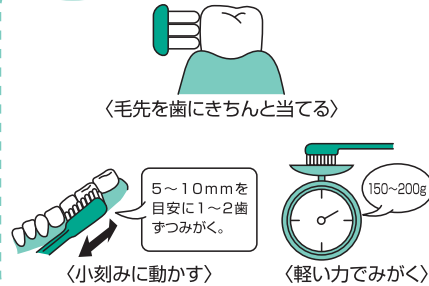


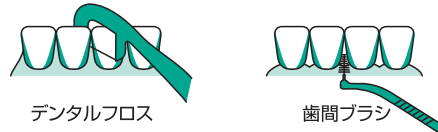
予防法1: 効果的なブラッシング

基本



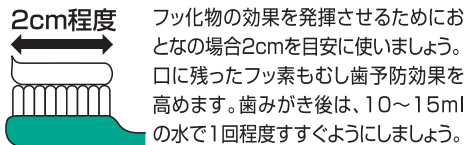
ポイント

- ① 歯の裏側、表側、かみ合わせの面をみがきましょう。
- ② みがき残しをなくすために、みがく順番を決めましょう。
- ③ 1日1回は時間をかけた丁寧な歯みがきを心がけましょう。
- ④ 歯と歯の間の隙間の状態に応じて、デンタルフロス、歯間ブラシを使い分けましょう。

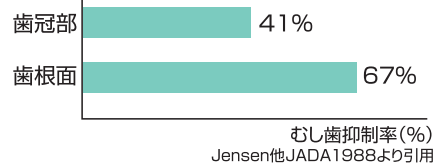


予防法2: フッ化物(フッ素)配合歯みがき剤の利用

- フッ化物の効果
- 再石灰化の促進
 - 歯質の強化
 - 細菌の酸産生抑制



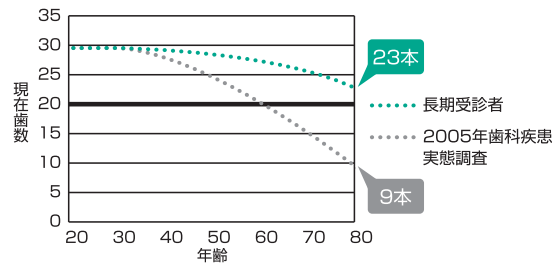
フッ素配合歯みがき剤によるむし歯抑制効果



歯質の弱い露出した歯根面にもフッ化物配合歯みがき剤が効果的です。

予防法3: 定期健診

～定期健診長期受診者の現在歯数と2005年歯科疾患実態調査の歯数の比較～



長期間(20年)継続して定期健診を受けた人は、80歳で20本以上の歯を保っていました。

*2005年歯科疾患実態調査とライオン大阪予防歯科ステーション来院者のデータを元にした回帰曲線

石川他日歯保存誌,2005

よい歯シリーズ

おとなのむし歯

- むし歯の原因
- おとなのむし歯の特徴
- むし歯リスク
- むし歯の進行
- 予防法1: 効果的なブラッシング
- 予防法2: フッ化物(フッ素)配合歯みがき剤の利用
- 予防法3: 定期健診

LION

公益財団法人
ライオン歯科衛生研究所

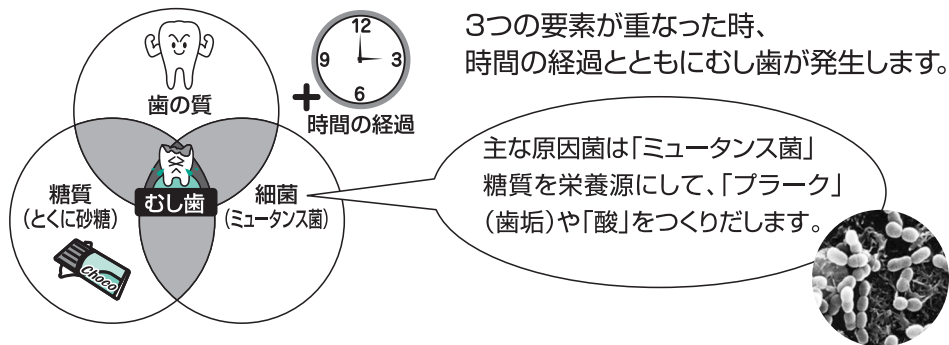
お問い合わせ 本部 / 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7

TEL03-3626-6490 FAX03-3626-4182

ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

おとなのむし歯……生活習慣の中にむし歯リスクが潜んでいます。

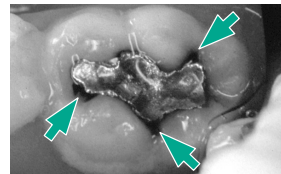
むし歯の原因



おとなのむし歯の特徴

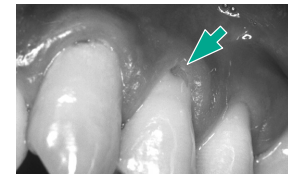
治療済みの歯のむし歯(二次う蝕)や歯根面のむし歯が多くなります。

二次う蝕



治療した部分は時間の経過とともにわずかなすき間からミュータンス菌が侵入し、二次的なむし歯が発生しやすくなります。

根面う蝕



歯周病や加齢にともなって露出した歯根面は、歯質が弱く酸に溶けやすいためむし歯が発生しやすくなります。

むし歯リスク

むし歯リスクとは、むし歯を引き起こす危険因子のこと。自分のむし歯リスクを知り、リスクに応じたケアをすることが大切です。おとなのむし歯の発生には、個人の「生活習慣」「口腔内環境」などが関係することが多くなります。

歯の状態

- ・歯質が弱い
- ・歯並び、かみ合わせが悪い
- ・歯周病や加齢にともなう歯根面露出など



むし歯菌の量

- ・むし歯の治療歯が多い
- ・歯みがき回数が少ない
- ・歯みがき時間が短い
- ・歯間部の清掃をしていないなど

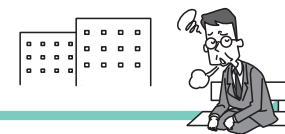
食・生活習慣

- ・間食が多くて、甘いものをよく食べる
- ・生活のリズムが不規則
- ・自分の口の健康に無関心
- ・妊娠中など



唾液の分泌量の低下

- ・薬の服用による副作用
- ・社会生活でのストレスなど



むし歯の進行

進行	CO(シーオー)初期むし歯	C1	C2	C3	C4
	<p>象牙質 エナメル質 歯髄(神経)</p>				
症状	<p>自覚症状がない。歯に穴はあいてなく表面が白く濁って見えたり、茶色く着色する。この状態であれば、再石灰化によって健康な状態に回復できる。</p>	<p>エナメル質にむし歯が局限している。痛みなどの自覚症状が少ない。</p>	<p>象牙質までむし歯が進んだ状態。冷たい飲食物などでしみることもある。</p>	<p>むし歯が神経まで進行し激しい痛みがある。放置すると神経が死んでしまい、痛みがなくなる。</p>	<p>歯が崩壊し残根状態になる。細菌に感染すると根の先に膿がたまり、歯肉が腫れることがある。</p>