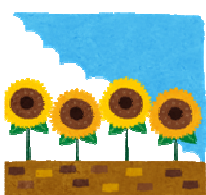


ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信24号です！



みなさん、こんにちは！今年も暑い夏が到来しました！太陽の日差しが痛いくらい降り注いできますね。どこへ行くのにも飲み物やタオル、帽子などの熱中症対策を怠らないようにしましょう。冷たいものもおいしい季節です。ジュースやアイスなどの摂り過ぎには十分気をつけましょう。

24号のテーマ

- ◆食育
- ◆むし歯について



食育～夏野菜・トマトを食べよう！

夏バテして、食欲がなくなることはありませんか？食欲がないからといって食べずに栄養が不足するとますます身体がしんどくなります。夏の野菜はビタミンやミネラルが豊富で水分もたっぷりですので毎日の食事に加えて積極的に摂っていきましょう。特にお勧めなのは生でも火を通して美味しい“トマト”です。

トマトの栄養素

カロテン、リコピン、ビタミンC・E、カリウム

- 効用** 免疫力を高め、ガンの予防。
細胞の酸化・老化防止。
皮膚や粘膜を健康に保つ。
余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防。



最近トマトに美白効果があるともいわれています。紫外線がきつくなるこの時期はたくさん食べて、シミ予備軍を減らし明るくきれいな肌を保ちましょう！

次の動物の中でむし歯ができない動物は？

- ①サル ②ゴリラ ③サメ ④犬

正解は最後のページだよ！

アシカくんクイズ



むし歯について

歯とお口のトラブルには、むし歯、歯周病、口臭、知覚過敏など色々あります。人によって気になることは違いますが、赤ちゃんから年配の方まで1番幅広く関わってくるのが、むし歯です。

「歯が痛い」「歯に穴が開いている」「歯が黒くなっている」自分の口の中を鏡で見た時にこれってむし歯かな？と気になることはありませんか？先進国ではむし歯の数は年々、減少してきています。それにも関わらず日本ではそれほど減ってきていません。いったい、それはなぜなのでしょう？私達のお口の中で1番身近なトラブルである“むし歯”について特集します！！



●むし歯ってどういう病気なの？

そもそも“むし歯”とは一体、どういう病気なのでしょう？

むし歯の主な原因はお口の中に潜む細菌、“ミュータンス菌”によって引き起こされる細菌感染症の一種です。ミュータンス菌の活動によって、歯に穴があいてきたり、色が変わってきたりします。

むし歯の進行度は歯の組織のどこまで侵されているかによって変わってきます。

図で確認してみましょう。歯ぐきから出ている歯の部分、エナメル質は体の組織の中でも最も硬い組織です。

むし歯の進行がこの部分だけに留まっていれば自覚症状もあまりなく、治療も比較的短くて済みます。

むし歯がどんどん進行し、歯髄（歯の神経）に近くなるほど、歯が凍みたり痛んだり症状が出てくるようになります。場合によっては神経の治療が必要となり、治療にも時間が必要になってきます。

むし歯の進行度



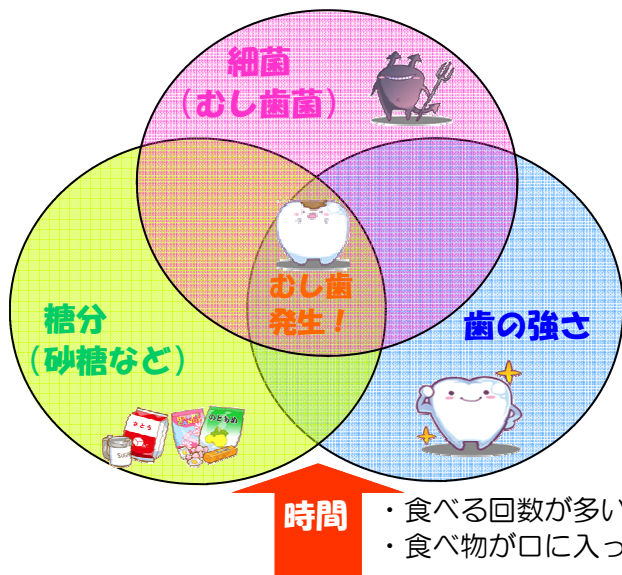
Co※（要観察歯） C1（エナメル質まで） C2（象牙質まで） C3（歯髄まで） C4（残根）

※Co（シーオー）とは

歯の表面が白く濁った色になったりザラザラした感じになります。まだ穴は開いてませんが、進行する可能性が高いので注意が必要です。

●むし歯のできやすい条件

では、むし歯はどういう状態のときにできやすいのでしょうか？昔から、よく「甘いものは食べすぎるとむし歯になるよ」とか「食べた後は歯磨きをしなさい」と誰もが言われたことがあるのではないのでしょうか？これらのことはむし歯のできやすい条件と深く関わりがあるのです。



細菌 (むし歯菌)

- ・むし歯菌（ミュータンス菌）の数が多
- ・歯磨きが不十分で汚れ（プラーク・食べかす）が残っている状態など

糖分 (砂糖など)

- ・甘いものをよく食べる
- ・間食が多い
- ・ダラダラ食いなど

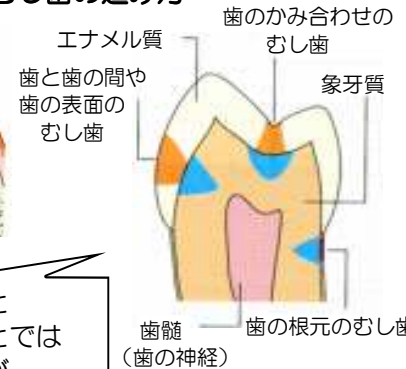


歯の強さ

- ・歯の質が弱い
- ・再石灰化されにくいお口の環境
- ・フッ素の利用をしていないなど



むし歯の進み方

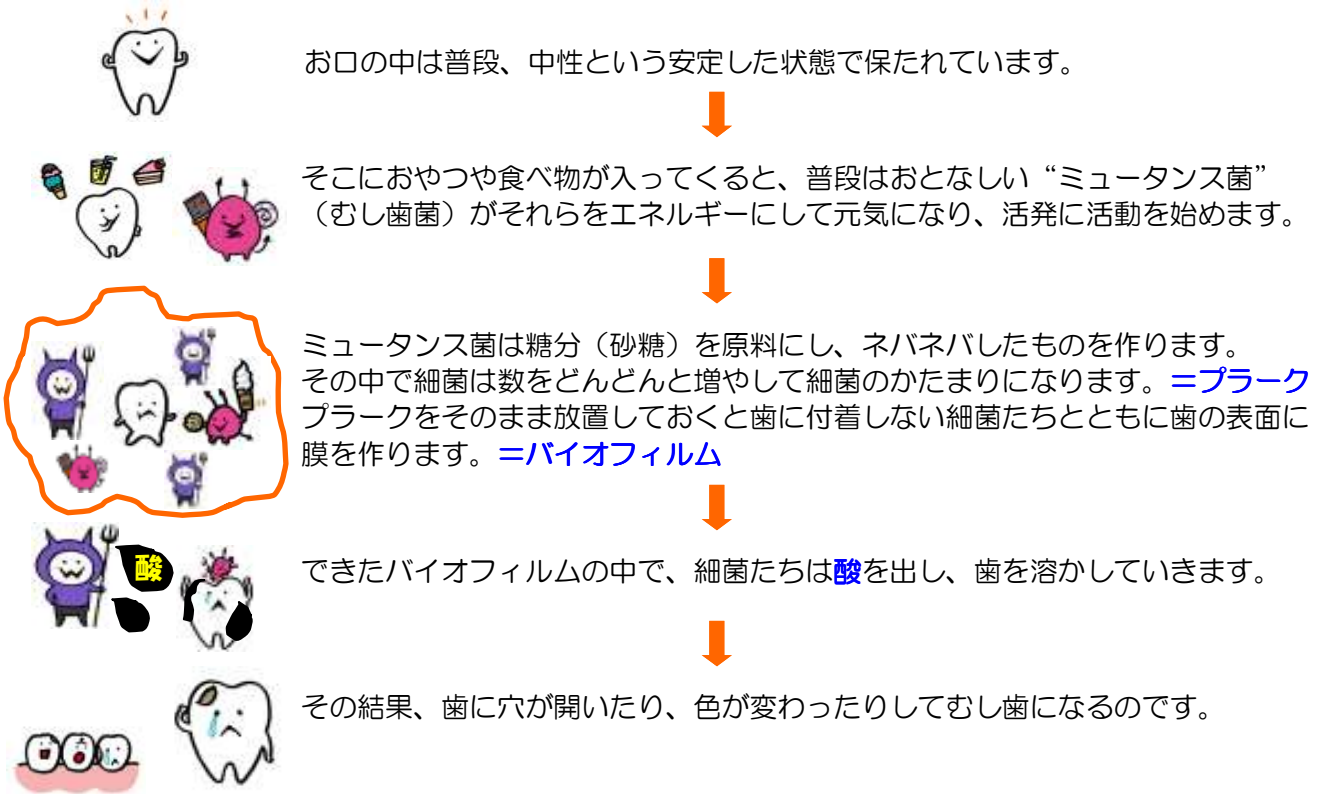


- エナメル質むし歯
- 象牙質むし歯
- セメント質むし歯

かみ合わせのむし歯と歯と歯の間のむし歯とではむし歯の進行の仕方が異なります。単に穴が開くのではなく、組織の形に合わせて進行します。

●むし歯ってどうやってできるのだろう？

むし歯はいったいどんな風に見えるのか、ご存知ですか？
お口の中で今、まさに起こっているかもしれない、細菌と歯の様子を見てみましょう。



●^{だっかい}歯の表面は常に溶けたり、もどったりしている！（脱灰と再石灰化）

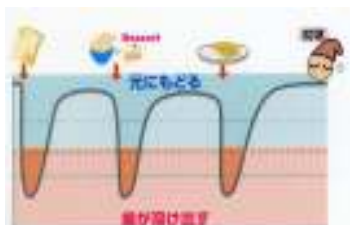
食べ物を食べたときにお口の中では中性という安定した状態から一時的に酸性という歯が溶けやすい状態に変化します。このとき、歯からカルシウムやリンが溶け出します。（**＝脱灰**）酸性の状態が長く続けば続くほど、むし歯になりやすい状態も続きます。ここで活躍するのが、**唾液**です！唾液の働きによって酸性の状態からゆっくりと元の安定した状態、中性へと戻っていきます。そして歯にカルシウムやリンが再び戻ってきます。（**＝再石灰化**）本来、脱灰と再石灰化のバランスがうまくとれていれば、むし歯にはなりにくいのです。ここで、大切なのは食べ物を摂る回数とタイミングです。



細菌の出す酸や食べ物に含まれる酸により、歯の成分（カルシウムCaやリンP）が、唾液中に溶け出すこと

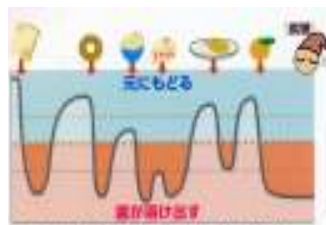


溶け出した歯の成分（カルシウムCaやリンP）が、唾液の作用で再び歯に戻っていくこと



<規則正しい食生活>

唾液や歯磨きで細菌や酸を洗い流し、元の安定した状態に戻っている時間が長い



<不規則な食生活>

- ・食べる回数が多い
 - ・就寝前の飲食
 - ・糖分の多い食べ物
- 元の中性に戻る時間がわずかしかなく、歯の溶けやすい時間が長い

中性
酸性

中性
酸性

●むし歯予防にフッ素を使おう！

よく耳にする“フッ素”という成分。「フッ素の入った歯磨き剤を使うといいですか？」と患者さん。「周りの子どもさんはみんな、フッ素を塗ってもらっているようなんです。」とお母さん。フッ素という成分はどうやらむし歯予防に効果があるらしい……。ただ実際、フッ素をどう活用したらいいのか気軽に家でもフッ素を利用する方法はないのかなど分からないことはありませんか？

ア歯科で取り扱っているフッ素に関連するものをご紹介します。
うまく利用して子どもから大人までむし歯になりにくい歯を目指しましょう！！



こんなにすごい！フッ素の力

フッ素にはいくつかの歯にとって嬉しい作用があります。

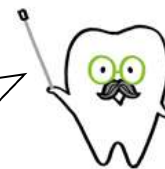


- ・耐酸性の向上 フッ素が歯の表面から内部に取り込まれ、歯の結晶の一部になるフッ素を含んだ歯は通常の歯よりも丈夫で、酸に対してもより強い
- ・脱灰の抑制 プラーク中にいるむし歯菌の働きを弱めて、酸が作られるのを抑える
- ・再石灰化の促進 お口の中に残ったフッ素がむし歯になりかかった部分を修復する作用を手助けしてくれる

フッ素ってどうやって利用すればいいの？

フッ素を利用する方法には大きく分けると2つあります。

- ①歯科医院で高濃度のフッ素を塗る（3ヶ月～半年に1回）
- ②毎日のセルフケアの中でフッ素配合のものを取り入れる（毎日使用できる低濃度のフッ素）
フッ素配合の歯磨き剤を使用する
うがいタイプのフッ素で寝る前にうがいをする
塗るタイプのフッ素を歯磨きの後に塗ってから寝るなど



ア歯科にはこんなフッ素があります！

※詳しい使用方法などは
歯科衛生士にお尋ね下さい。

歯磨き剤



成人向け

幼児
学童向け

乳幼児向け
高齢者向け

塗るタイプ



幼児・学童向け

うがいタイプ



幼児から成人まで

クイズの答え



正解は③サメだよ！
水の中で暮らすサメは砂糖の入った食べ物を食べることがないからむし歯にならないよ。

ケア通信24号はいかがでしたか？
次回は11月発行予定です！お楽しみに♪