

福沢歯科「は」NEWS

前回、むし歯はなぜできるのかお話ししました。
今回はむし歯予防について詳しくお話ししましょう。

Vol. 2 2009. 11



プラーク中のミュータンス菌がむし歯の原因なので、プラークを除去すること・作らないことが最も重要で簡単なむし歯の予防法です。そのほかにも、**歯を強くすること、ミュータンス菌が増えにくいような生活習慣**を身につけることなど、さまざまな方法を組み合わせるとさらに効果的です。



歯をみがく



食べかすが口の中にのこっている時間が長いほど、ミュータンス菌が増えて虫歯になりやすいので、食後は、なるべく早く歯みがきをする習慣をつけよう。



規則正しい食事



栄養バランスのとれた食事が強い歯をつくります。ニンジンやピーマンなどの野菜など、繊維が多いのでむし歯の原因になる歯の表面の歯垢をこすり落として、歯をきれいにする効果があります。

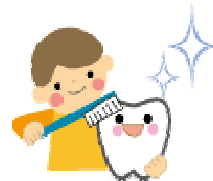


よく噛む

唾液は、消化作用・抗菌作用など口の中の衛生を保つ作用があります。よく噛む習慣は、唾液腺を発達させ唾液の分泌量を増やして、歯や歯肉についた食べかすを洗い流してくれます。咬み応えのある物を意識して食べるようにしましょう。また、歯茎の血行がよくなり歯肉炎の予防にも効果的です。



歯の質を強くする



歯の質が強いかどうかは遺伝的と後天的要素があります。遺伝的要素はやむをえないとして、後天的要素に歯の質を強くする対策として**フッ素**があります。フッ素を歯の表面に塗るとエナメル質が強くなり、むし歯の原因となる酸の生成を抑え、むし歯の発生や進行を防いでくれます。



砂糖を減らす

むし歯菌の最大の好物である砂糖を減らすことで、むし歯が減少することはわかっています。お菓子を与える時間を決めて、食べたら磨く習慣をつけましょう。また、口の中に食べ物が入ってきた回数だけむし歯の危機が増すわけですから、間食はしないよう心掛けましょう。特に夜は唾液の出が悪くなり、酸性度がもどりにくいので夜食のお菓子は要注意です。



次号予告 ~ むし歯の最大の予防『歯ブラシ』

