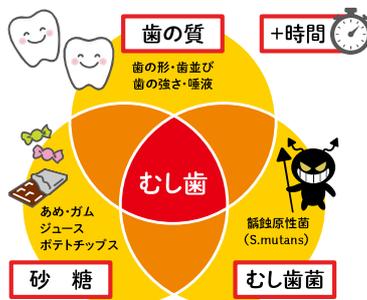




どうしておし歯になるの？ おし歯の原因を正しく知って、しっかりおし歯予防！

3つの条件（おし歯菌・歯の質・砂糖）が重なるとおし歯に！



条件	予 防 方 法
おし歯菌	おし歯菌をうつさない（もらわない）ことは不可能です。おし歯菌を増やさない、定着させないことが重要です。 ①穴の空いたおし歯におし歯菌が多く住みついてます。まずは、おし歯をしっかりと治し、その後は歯科医院へ定期的に通い、歯科健診を受けましょう。 ②食事をすると、おし歯菌が活動します。だらだらと食べずに、時間を決めて食事をしましょう。 ③歯みがきで、プラーク（歯垢・細菌の塊）を除去し、お口を清潔に保ちましょう。
歯の質	同じように食べて、同じように歯みがきをしても、おし歯になりやすい人となりにくい人がいます。歯の質や唾液量などが関係しています。歯の質を強くする唯一の方法は、フッ化物を使うことです。 ①歯みがきをする際に、フッ化物入りの歯みがき剤を使いましょう。 ②歯医者さんで、定期的にフッ化物を塗ってもらいましょう。 ③フッ化物の洗口液で、うがいをしましょう。
砂糖	砂糖がおし歯菌のエサになり、1日に摂取する回数が多いとおし歯のリスクが高まります。
時間	糖分が少ない甘くないおせんべいや、スナック菓子であっても、だらだらと食べていると、おし歯のリスクが上がります。 同じ量の糖分を一度に食べてしまうのと、小分けにしてだらだら食べるのでは、だらだら食べる方が、おし歯のリスクが高くなります。時間を決めて食事をしましょう。

豆知識

● おし歯の数え方

おし歯は、治療しても必ず治療の痕が残ります。つまり"おし歯経験歯数"としてカウントするため、ゼロにはなりません。

おし歯の本数 = 未処置歯数（治療していないおし歯） + 喪失歯数（おし歯により抜けてしまった歯）

+ 処置歯数（おし歯により治療済みの歯）



1本

治療しても0本とはならず1本

● おし歯の進行度

(ごく初期のおし歯)	(軽度のおし歯)	(中度のおし歯)	(重度のおし歯)	(最重度のおし歯)
C0	C1	C2	C3	C4

シーオー
C0: 表面のエナメル質の内側が溶けてスカスカになっている状態。歯に穴はあいていないが、白く濁って見えることが多い。(健康な歯に戻ることができる)
C1: エナメル質におし歯が進んだ状態
C2: おし歯が象牙質まで進んだ状態
C3: おし歯が歯の神経まで進んだ状態
C4: 歯の見える部分がほとんどなくなり歯の根だけ残った状態