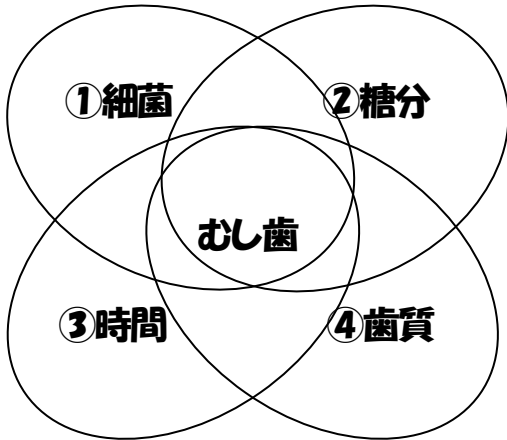




むし歯の原因対策特集 その1



むし歯の原因 今回は「①細菌」について考えます



では、細菌を退治するには
どうしたらいいの？



むし歯はどうしてできるの？

口の中に住んでいるむし歯菌（ミュータンス菌）は甘い砂糖が大好き！



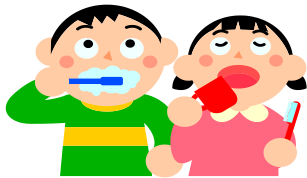
砂糖をエサにして、ドロドロでネバネバしたウンチ（細菌のかたまり＝歯垢・プラーク）をして歯にくっつけ、水にとけにくい基地をつくる。



ウンチの基地の中に、いろいろな細菌仲間を集めて、砂糖からせっせと酸をつくり、絶えず歯を攻撃してとがして行く。



歯にウンチをつけたままにしておくと、「脱灰」が進み、むし歯はどんどんひどくなっていく。



歯についている汚れの中に住んでいる細菌を退治するためには、**歯みがきして汚れをとり、お口の中をきれい**にすることが大切です。

歯みがきを嫌がってしまう場合・・・

歯みがきを嫌がる方の多くは「感覚の過敏」があるといわれています。口の周りやその内側の粘膜は、他の部位よりも感覚器が多いためです。舌の表面には味覚を感じるための感覚器（味蕾）が存在しています。従って、触られることが苦手だったり偏食のある方は、当然歯みがきは大嫌いだと思います。工夫として、できる限り刺激の少ないことから慣れさせることが大切です。歯ブラシは、幼児用の小さいものを使用することで異物感は減ります。ゴシゴシみがくのではなく、1本ずつみがくようにしましょう。歯みがき粉も、嫌がるようでしたら無理につける必要はありません。本当に少量ずつ始めることも大事です。その際は、仕上げみがきが終わった後に歯面に塗るつもりで使用してみてください。味に慣れることと、フッ素塗布の2つの効果が期待できると思います。感覚の過敏についてはひとりひとりまったく違いますから、センタースタッフにご相談ください。

静岡市歯と口の健康支援センター
〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1
TEL : 054-249-3147
FAX : 054-209-1063