

桐生市歯科医師会

むし歯はどうしてできるのでしょうか？

飲食をすると、その

くります。

お口の中には、多くの細菌がすんでいます。その中のミュータンス菌などのむし歯菌が、糖分を養分にしてネバネバした物質をつくり、その中でむし歯菌が増殖し、プラーク（歯垢）しこう）をつ

直後から、むし歯菌が糖分から酸をつくりだして、プラークが酸性になります。このとき歯の表面（エナメル質）を溶かし、カルシウムやリン酸が奪われま

す。しばらくすると、唾液（だえき）の働きにより酸が中和され、カルシウムやリン酸が歯の表面に再び戻ってきます。これを再石灰

活習慣の改善（砂糖摂取のコントロール）が考えられます。第1に挙げた歯磨きは、人それぞれ歯並びも違いますし、磨き方

も異なります。2番目に指摘した「フッ化物の使用」はエナメル質に作用し、歯の質を強くするために有効です。また、そ

フッ化物の利用法には、歯面塗布やフッ化物配合歯磨き剤（歯磨き粉）、フッ化物洗口などがありません。フッ化物配合歯磨き剤はフッ化物としてフッ化ナトリウムなどが使われています。フッ化物塗布は年に3、4回必要で、

むし歯は進行していくと、冷たいものや温かいものにしみたり、痛みを感じたりします。自然に治ることはなく、治療が必要になりますので、日常のお口のケア（むし歯予防）が大切です。5、6日は桐生市保健福祉会館で「歯の衛生週間事業」が開催され、フッ化物無料塗布とフッ化物洗口体験もあります。ぜひ、ご来場ください。

むし歯を予防するには

化といえます。

むし歯を予防するためには

むし歯を予防するためには

むし歯を予防するためには

むし歯を予防するためには

むし歯を予防するためには

むし歯を予防するためには

の癖もあるので、プラークをきちんと落とすためには歯科医院で指導を受けることをお勧めします。歯磨きがしっかりとできることによつて歯周病の予防に

のほかの効果として、初期むし歯の治療促進（再石灰化）やプラーク中の細菌（ミュータンス菌など）が酸を作り出すのを防ぐことが期待できます。

は年に3、4回必要で、継続して行うことが大切です。フッ化物洗口は、ぶくぶくうがいができるようになる3歳くらいから中学生まで続けることよいでしょう。