

歯みがきしているのに むしばになるのはなぜ？

カムカムクラブに通っていているのに、残念なことに
むしばが見つかってしまうことがあります。

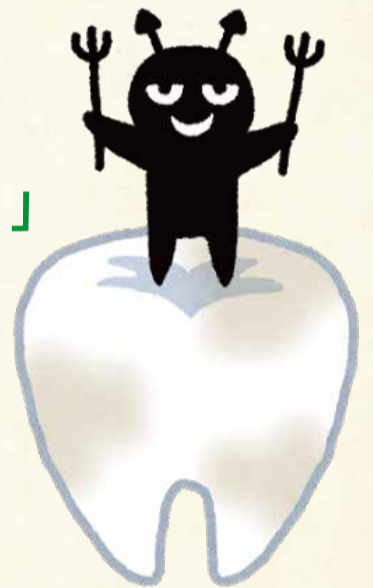
家できちんと歯ブラシが出来ていない子は、仕方がないかもしれません。

でも、お母さんが仕上げみがきも毎日していて
フロスもしているのに、むしばが出来てしまった子。
また、兄弟で同じように食べて、毎日磨いているのに
弟だけがむしばになってしまう子…など様々です。

「毎日、歯みがきをしているのに
よくむしばが出来てしまうんです」

と、お母様が言われる事がよくあります。

では、なぜ毎日歯みがきをしているのに
むしばになってしまうのでしょうか？



下の項目でたくさんチェックがつく人ほど
むしばのリスクが高くなりますので要注意です。

- 歯みがきは、1分以内で終わる。
- フロスや歯間ブラシを使っていない。
- フロスや歯間ブラシは使っているが、さっと通す程度で終わる。
- 歯並びが悪い
- つばの量が少ない
- 口呼吸をしている（よくお口がぽかんと開いている）
- 砂糖の摂取量が多い
- よくジュースを飲む
- おやつ以外の時間以外にも、よく飲食をしている
- 家族に、むしばになりやすい人がいる
- 家族全員で、歯医者さんで定期健診を受けていない
- お父さん、お母さんが仕上げ磨きをしていない（小学生の間はしてあげましょう）

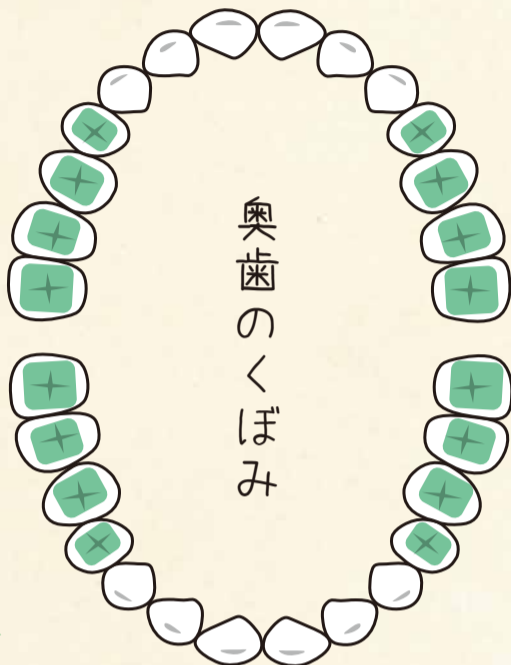


むしばを作らないための豆知識

①むしば菌が住みつきやすい場所を知ろう！



奥歯のみぞ、くぼみ

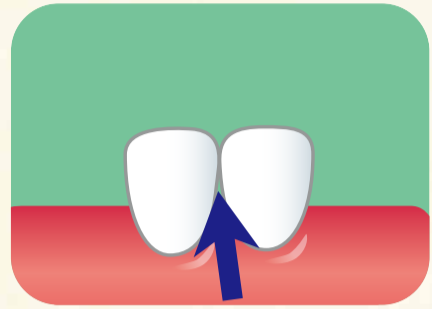


奥歯のくぼみ

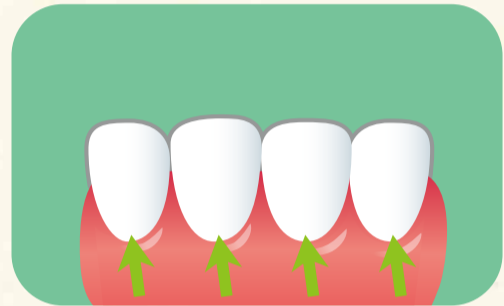


上の歯の前歯の裏側にあるくぼみ

歯と歯の間



歯と歯ぐきの境い目



②お口の中で起きている歯の脱灰、再石灰化について知ろう！

脱灰



酸の影響で、歯の成分が外に溶け出す

再石灰化



唾液によって酸の力が打ち消され溶け出した成分が歯の中に戻る



むしば菌のエサになる、お砂糖や炭水化物、でんぷんなどを食べるとお口の中では、必ず少しずつ歯が溶け出します(脱灰)

しかし、つばの力で30分~2時間くらいで、むしば菌の力が打ち消され、元の歯の状態に戻っていきます(再石灰化)

でも、食後に次から次へと何かを飲んだり、食べたりし続けていたら唾液が働く暇がなく、脱灰と再石灰化のバランスが崩れて歯が溶け続けてしまいます。

だらだらと何時間もかけて、むしば菌のエサになるものを飲んだり食べたりし続けるのは、とっても危険です!



③正しいフロスの使い方を知ろう！

デンタルフロスは、むしば菌が住みつきやすい歯と歯の間をきれいにそうじする救世主！

1. 歯と歯が接している部分を通す時は、少しきつく感じる場合がありますが力任せに挿入せず、**のこぎりをひく**ように動かしながら**ゆっくり**と入れていきます。
2. デンタルフロスを歯の側面に当てて、上下に動かします。歯ぐきに近い歯の根元まで入れて、**歯垢をこそぎ取る**ように**3～5回**ほど上下に動かします。もう片方の側面も同じように掃除します。



**両方の側面を分けて、掃除することがポイントです！
ゆっくりとていねいに、歯と歯の間をキレイにしましょう！**

むしばを作らないために今日から出来ること

- ①むしば菌の住処を知り、**歯ブラシとフロス**を正しく丁寧にやる。
- ②**おやつやジュース**は同じ時に、**30分以内**と決めよう！
(どうしても食べなくなったら、スルメやキシリトール入りのガムやあめでがまんしよう！)
- ③**フッ素入り**の歯みがき粉を使おう（※フッ素の効果を高めるため、うがいは少なめで）
- ④**歯医者さん**で、**クリーニング**をしてもらおう！

定期的に歯医者さんに通っていると、家ではどうしても磨きにくい所をキレイにしてくれたり、自分では気付かない『なりかけのむし歯』を見つけてもらえたりします。
むしばになる原因は、十人十色です。

**一人一人に合ったむしば予防法を
私たちと一緒に考えていき
大切な歯を守っていきましょう！**

