

自分のリスク(弱点)を知ることが
むし歯治療の第一歩!

歯に合ったリスクを
改善するのが
リスクコントロール



「リスクコントロール」と「予防」の違い

治療とは「自分のむし歯になりやすい弱点Ⅱリスクを知って、そのリスクをコントロールすること」です。

皆さんの中には、投薬や外科処置こそが病気の

治療であり、そうしないと治らないと信じている方もいらつしやることでしよう。

しかし慢性疾患を治す方法は、リスクコントロール以外にないのです。とはいっても、むずかしく考えることはありません。砂糖入りのお菓子が好きでも、完璧なブラッシングができてなくてもいいのです。大切なのは自分のリスクを知り、それに応じた対策をとることです。自分の悪い癖を知っていれば、大きな失敗をしないというのと同じです。

もちろん特に弱点を知

らなくても、発症を避ける努力はできます。これが予防です。食習慣の改善やフッ素化合物の利用を促進することで、むし歯予防はかなりの成果を上げることとは実証済みです。ただ、予防だけでは、特に弱点の多い人、多い時期、弱点の集中している部位は落ちこぼれてしまいます。たとえば、子どもの場合です。乳歯はもともと酸に強くないうえに、大人に比べ飲食回数も多く、甘いものも大好きです。このように弱点がとても多いのですが、弱点を一つ一つ改善していけば、より確実に発症を避けることができます。

●ライフステージによるリスク むし歯には出来やすい年齢があります。

できやすさ(リスク)

乳歯が生えたとき

乳歯は酸に弱い。産乳期から幼児期にかけては飲食の頻度も高く、とてもむし歯になりやすい時期。



永久歯が生えたとき

5～6歳になると、大人の歯が生え始める。生えるのに何週間もかかり、歯のがたちも複雑。生え始めは特にあふない。生えかわりは、主に小学校時代に進む。



思春期

歯は強くなるが、食生活が不規則になる。



成人期

成人の歯は一般に耐酸性が高い。ただ食生活が不規則になったり、好き嫌いの多い人は要注意。



高齢期

歯ぐきが下がり、歯の根が露出する。この部分は酸に弱い。飲食の回数も増える。慢性疾患の薬にはた唾液分泌を抑えるものが多く、これもむし歯に味方する。





むしは
また、虫歯になっちゃった!



つぎつぎ、むしは げんいん
次々に虫歯になるのには、原因があるのかも!

1. 歯みがきが不十分

2. だらだら食べたり甘いものを食べる

3. 悪い歯並び(歯列不正)のため歯みがきがむずかしい

4. ホルモンの変化により唾液の緩衝能(酸性に傾いた口のなかを
弱めてくれる力)が低下している

5. はえたばかりの歯(幼若永久歯)で歯に弱い



ホームケアのしかた

1. 変化に注意

お子さんの歯や口に関心をもって見のがさないであげてください

2. 歯みがき

いつもきれいな口でいられるように夜食や昼の残りの飲食後は
できるだけ早くみがくように気を付けてあげましょう



Kimura
Dental
Clinic

木村歯科医院

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町4-8-3

TEL 078-242-8812

ホームページ <http://www.kimura-dc.com>