

# ムシ歯になりやすい、 なりにくいがあるって本当？ カリエスリスクって何？

これからは  
(治療のための)歯科医院ではなくて  
(予防のための)歯科医院にしたいね！



## カリエスリスク とは？

ムシ歯になる(危険度)を  
カリエスリスクといい、  
1人1人原因や度合いが  
異なります。



## ①あなたの唾液について調べます。(サリバテスト)

①あなたの唾液について調べます。(サリバテスト)

ムシ歯菌に対抗する最も頼もしい味方が「唾液」です。

唾液の量が少ないと、ムシ歯菌が作り出した酸を中和できず、エナメル質を溶かしはじめます。

唾液の量が多いと、酸が中和され、歯の表面を守ります。

唾液の流れが良い部分

唾液の流れが悪い部分(ムシ歯になりやすい)

## あなたのカリエスリスクを知るために、こんなことを調べます。

### ①あなたの口の中にある「菌」の数を調べます。

①あなたの口の中にある「菌」の数を調べます。

ミュータンス菌は、プラーク(歯垢)の中に多く存在し、「酸」を作り出します。

ラクトバチラス菌は、ムシ歯を進行させる菌です。気に入った住みかがあると増えやすくなります。

数を知ることで、口の中の状態や食生活を評価することができます。

### ②あなたの食生活を調べます。

②あなたの食生活を調べます。

あなたが食事をして栄養をとっているのと同じように、ムシ歯菌もそれを栄養源にしています。

食事や間食の回数が、多いほど...

ムシ歯になりやすい状況を多く作ります。

### ②あなたはフッ素とどのくらいおつきあひしていますか？

②あなたはフッ素とどのくらいおつきあひしていますか？

フッ素は、丈夫な歯を作るお手伝いをしてくれます。

フッ素は、抗酸作用・抗菌作用があり、歯質を強化します。

フッ素入りハミガキ剤を使ってまーす。

フッ素入り歯みがき剤を使用したり、歯科医院でフッ素塗布をするのも良いでしょう。

### ③キシリトールを効果的に使いましょう。

③キシリトールを効果的に使いましょう。

白樺や樺などの樹木からとれる天然素材の甘味料です。

ミュータンス菌がキシリトールを摂取しても発酵できないため酸がつかれません。

さらにキシリトールを摂取した菌は活性が弱まります。

# これでムシバが98%防げる!? P・M・T・Cってなに?

プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング

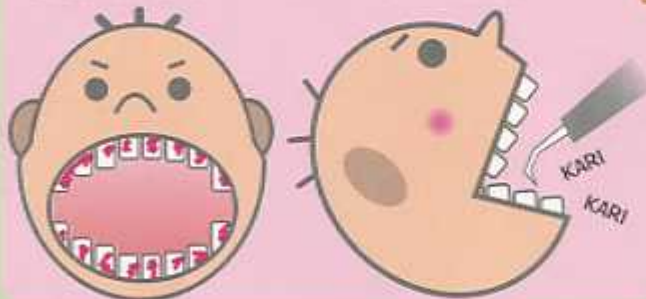
虫歯や歯周病の原因の一つに**プラーク**（ネバネバしたお口の中の細菌のかたまり）があります。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、歯並びの悪いところのプラークは毎日きちんとブラッシングしていても完璧に落とすことはできません。そこで自分自身でのブラッシングに加えて、診療室での定期的なお口の中のおそうじが必要なのです。それがP・M・T・C!!



## P・M・T・Cの手順

### 1. 口腔内チェックと歯垢・歯石を除去

まずは歯と歯肉の状態を検査。染め出し液を使って、磨き残しやタバコ・コーヒー・お茶などによる沈着物、歯垢がついているかどうかをチェックし、ついていればそれを取り除きます。



### 2. クリーニング

特別な器具を使って、歯の表面、歯と歯の間、つけ根の部分を1本ずつ丁寧に磨き上げていきます。三角チップ→デンタルフロス→ブラシ→ラバーカップと段階をふんで進めます。



### 3. フッ素塗布

きれいに仕上がった歯にフッ素を塗ります。



フッ素を塗った後の1時間は食事ができません。  
※ふだんの歯磨剤もフッ素入りが有効です。

## P・M・T・Cによる効果

### 1. 歯が白くなる!

表面についたタバコのヤニ、茶シブなどの汚れが取れます。



### 2. 歯肉が健康になる!

歯のつけ根にひそんでいる細菌が減り、歯肉がひきしまります。



### 3. 虫歯が防げる!

虫歯菌の棲家になるプラークがなくなるので、虫歯とサヨナラ。



半年に一度はP・M・T・Cを受けられることをおすすめします。  
費用、その他詳しくは受付までご遠慮なくお尋ね下さい。

before



歯を削らずに白くする。自然の歯の白さにこだわった治療法です。

アメリカではもはや常識のホワイトニング。日本でも、歯科医院にて安全な方法で、安心して簡単に「白い歯」を手に入れることができるようになりました。

after



## ホワイトニングの主な種類と方法

### 歯医者さんで歯を漂白

#### オフィス ホワイトニング

即効性があり、1本からできます。漂白効果のある薬剤と光の照射で歯を白くします。短時間で済むのが魅力です。



治療前の歯の色をチェック



歯のクリーニング、歯垢、歯石、着色の除去



白くしたい歯に薬剤を塗り光を当てる

### 自宅で歯を白く

#### ホーム ホワイトニング

歯に薬剤を塗って漂白することですが、歯科医師の指示のもとに患者さんが自宅で自分のペースで歯を白くすることができます。



診察、歯の色を確認



専用マウスピース(薬品を入れるための装着具)を製作



歯のクリーニング  
自宅での使用方法の説明



自宅にてマウスピースを用いてホワイトニング



始める前に  
知りたい

## Q&A

### 歯のホワイトニング

なぜ歯は  
変色するの  
でしょうか？

Q1

- ・コーヒーや赤ワイン、カレーなどの色素の濃い食べ物による着色。
- ・加齢による歯の黄ばみ。
- ・歯の神経が死んでしまった場合。
- ・テトラサイクリン系(抗生物質)による着色。

どんな人でも  
ホワイトニング  
できますか？

Q2

基本的に高校生以上ならOK。ただ妊娠中や授乳中の人は避けた方がよいでしょう。歯に亀裂がある人は医師に相談しましょう。矯正中の人、虫歯、歯周病がある人は、治療のおとのほうがおすすめです。

使用する薬剤は  
体に影響  
ありませんか？

Q3

漂白剤のベースとなっているのは、過酸化尿素もしくは過酸化水素という薬品が使われます。体への害はありません。

ホワイトニング  
した歯が白さを  
保てる期間は？

Q4

ホワイトニングの方法にもよりますが、2~3年くらいは効果が持続。ただし、定期的なメンテナンスが必要です。自宅でもメンテナンス用の歯磨剤を使うなどのケアが必要。

一生、自分の歯でかめることは大きな幸せです。

## 矯正治療は本人の「治したい」という意志とご家族の協力が必要です。

●患者さんが小児の場合、ご両親の協力は特に必要です。

治療期間も長く、歯磨きや食事にも気を遣い、担当医の指示通り装置を取りつかけたり、歯磨きをしなければ治療は予定通りに進みません。患者さんと担当医が協力して一緒に治していくものです。治療を始める前に費用や期間、装置について等々からないことは全て確認しておきましょう。



### メリット

- 口元などが美しくなる
- 健康的なかみ合わせになれる
- 歯の病気になりにくくなる
- 体調がよくなる
- 歯が磨きやすくなる
- 発音しやすくなる

### デメリット

- 矯正装置が必要
- 治療期間が長期になる
- 歯磨き、食事の気を遣う



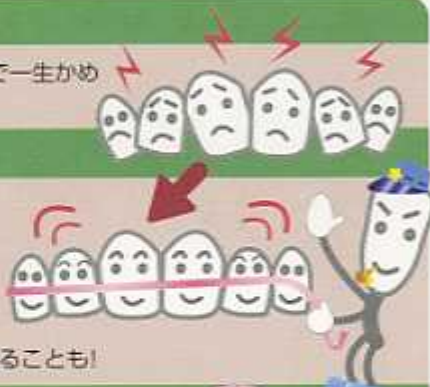
### ●歯列矯正とは？

口元、顔の形、歯並び、かみ合わせを良くし、自分の歯で一生かめるようにすることを目的としています。

### ●歯列矯正治療の必要があるもの

- かみにくい、発音しにくいなど機能障害があるもの
- 歯並びが悪いため、虫歯や歯周病になっているもの
- 骨格的にかみ合わせがずれているもの
- 歯やあごが原因で舌が閉じにくいもの
- 審美的に問題があるもの

このほかに、いびき・歯ぎしり、舌足らずなしやペリ方が治ることも!



### ●いつごろから始めるの？

矯正治療の開始時期は、患者さんそれぞれに適切な時期があり、一概にこの時期とは決められません。歯肉の健康な人なら、何歳になっても矯正をすることができますので、詳しいことは私たち担当医に相談して下さい。



### ●矯正治療中の注意

#### 痛み

個人差はありますが、矯正装置を入れると2、3日は歯が浮いたような感じになったり、痛みを感じる場合がありますが、それは歯が動いている証拠です。3日~1週間で治まります。それ以上痛みが続く場合などは担当医に相談しましょう。



#### 歯磨き

矯正装置には食べ物のカスがたまりやすく、歯磨きをおこたると虫菌になります。治療に入る前には歯磨きの指導を受けるので、その注意に従って毎食後しっかりと歯を磨きましょう。



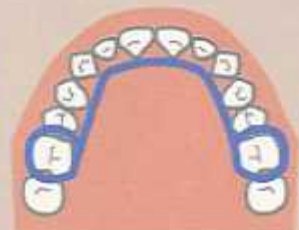
#### 食事

矯正中は虫歯や歯周病にならないために、甘いものはなるべく控えます。かたい物や歯にくっつく物を食べると装置が壊れたり、変形する可能性もあるので避けましょう。



●矯正に使用する器具——目的によって様々な形のものがあり、歯科医によっても、患者さんの成長過程によっても、使用する装置はかなり異なってきます。下記の装置は代表的なものです。

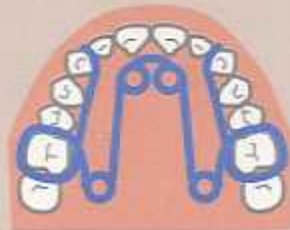
### 固定式の装置



リンガルアーチ(ラタルアーチ)

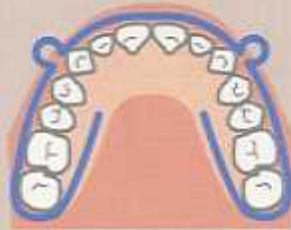


マルチブラケット



クワッドヘリックス

### 取り外しができる装置



床矯正装置



機能的顎矯正装置



ヘッドギア

◆この他に目立たないタイプのももあります。◆装置の使い方、食事や歯磨きなどについて、いろいろな指示が担当医からありますが、担当医の指示には必ず従いましょう。

