

# 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)

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。

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。

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いしていますか？

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。

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。

