

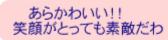


ようこそ! 元気は子供の歯をつくる会へ

今日は虫歯にならないためのお話をしま しょう。では早速この写真をみてください。













そう、とっても素敵な笑顔ですよね、歯もきれいでしょう。昔から明眸 皓歯(めいぼうこうし)って言うほど 美しい歯は美人の条件ですからね。

この写真は5歳から虫歯 予防と予防矯正して現在12 歳。本当にチャーミングな 笑顔だと思いますよ。





うらやましいわ。こう上手くいく人って、なかなかいませんよね。

いいえ!!



永久歯が生え始める前後から、"ちょっとした努力"を続ければ可能なんです。







"ちょっとした努力" と言ってもねー きっと私たちには できないと思うわ

とんでもない!

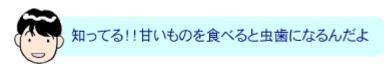
今は本当に毎日の"ちょっとした努力"で 虫歯は防げる時代なんです。



本当に"ちょっと"ですか? それなら教えて欲しいわ、早く、早く



まあまあ、そう急がずに、**どうして虫歯になるのかしっているかな?**敵をやっつけるには相手の正体を知らないとね。



そうだね、虫歯菌は砂糖が大好き。

砂糖だけじゃないよ、ご飯やパンなどの炭水 化物が分解されてできた糖だって大好き。

大好きな糖を食べた虫歯菌は酸を出す、この酸が歯を溶かしてしまうんだなぁ。



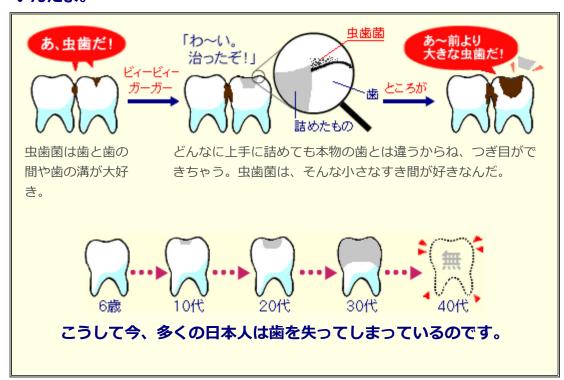


歯医者さんに行けば、虫歯はなおるよ。 ちょっと痛いけど、ビィビィーって削って穴に何か詰めてもらうんだ。 そうよね、虫歯は治して、ハイOK!



NO!!

虫歯を削って詰めるのは"修理"なんだ。元通り完全に治ったんじゃないんだよ。



こ・わ・い・・・・ あの〜一生自分の歯で いるのって 無理なんですね。

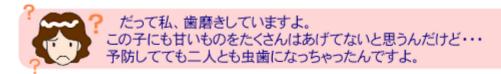


いいえ、それが無理じゃないんだな。

大事なのは「予防に勝る治療はない」っていうこと!!

どんなに上手に治療してもそれは"修理"だということはわかりましたよね、だから虫歯になる前の予防が大事なんですよ。





そうですね、実は虫歯予防にポイントがあるんですよ。

「フィンランドの子供たちは虫歯がほとんどない」ってコマーシャルを 見たことありませんか?



ぼく、見たよ!

私も、見たことはあるわ。 でも外国人と私たちとじゃ 歯も違うんじゃないかと思うの・・・



じゃあ、このグラフを見 てごらん。

これはフィンランドと日 本の12歳児の※DMFT値を 較べたグラフなんだ。



どうして1972年には日本 人より虫歯の多かったフィ ンランドの人たちの虫歯が 減ったんだろう、わかるか い?



※ DMFT値…1人の虫歯の経験歯数。ある子供が、現在すでに治療した歯が3本で、新しい虫歯が2本あるとするとこの子供のDMFT値は5となります。



それはね、あまりにも虫歯が多かったので1972年から**フィンランドでは国をあげて虫歯予防活動を始めたからなんだ。それから20年で、ほとんど虫歯はなくなったんだよ。**

フィンランドの人たちは、虫歯は予防できるって証明してくれた訳さ。



へぇ〜。フィンランドの虫歯予防活動って どんな事をしたのかしら

よくぞ聞いてくれました。お話しましょう。

フィンランドの虫歯予防活動

- (1) 定期健診/リスク判定
- (2)正しい食生活の指導
- (3)フッ素の利用とブラッシング指導
- (4) キシリトールガムの利用
- (5)シーラントの導入





似できることがあるかもしれないわ。



あるかもじゃないよ、全部できることばかりなんだ。 じゃあ(1)の〈定期健診/リスク判定〉から説明しようか。

(1) 定期健診/リスク判定について

フィンランドでは<定期健診>を年に2回行います。

<リスク判定>は虫歯になる危険度の高低を判定します。

中でも唾液検査は重要でフィンランドでは、永久歯の生えてくる6歳時に **唾液検査を行っています。**

なぜ唾液を 調べるのか?

なぜ唾液を調べるのか?それは

(1) 唾液には虫歯菌の作った酸を薄める力がある。

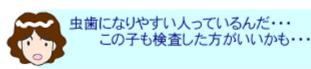
だから・・・

- ・唾液の出る量の少ない人
- は要注意!! ・酸を薄める力の弱い唾液の人
- (2)口の中の虫歯菌の量は人によって違う。

だから・・・

・虫歯菌の多い人は要注意!!

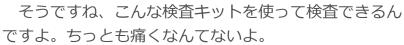
リスク判定をすれば、虫歯になるリスクの高い人は他の人より念入りな予 防が必要なことがわかりますからね。

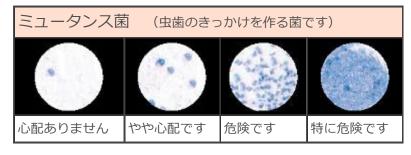




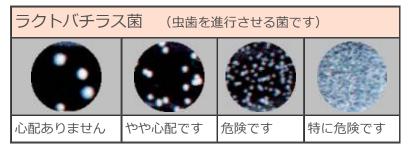












じゃあ次!(2)の〈正しい食生活の指導へ〉の説明をしましょう。

(2) 正しい食生活の指導について

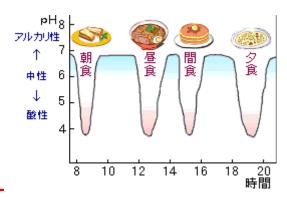
このグラフを見て下さい。

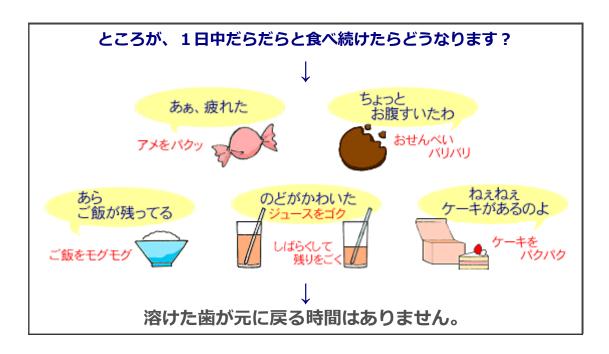
歯は酸で溶けるんでしたね、私た ちが食事をとると、2~3分で口の 中は酸性に傾いて歯は溶け始めま す。

毎食、毎食、歯は溶けています。

でも唾液の働きで20~40分間で p h が上昇して、溶け出した歯の成分も 再び歯に戻されています。

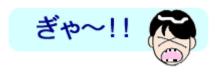
唾液のおかげで虫歯にならずに すんでいるのです。





唾液 V.S 虫歯菌

この勝負、連続技で虫歯菌の大勝利!!



だから"規則正しい食生活"が大切なんです、わかりますね。

(3) フッ素の利用とブラッシング指導について



歯磨きは大丈夫。フッ素入り歯みがき粉を使っています! ちゃんと毎日磨いているよ!

えらいえらい、フッ素は虫歯菌と戦うための強力な武器なんだ。

フッ素の効果

- 1・歯を強化する
- 2 ・ 再石灰化 (溶けはじめた歯を元に戻す) を助ける
- 3・虫歯菌を抑える

フッ素は強力な武器なんだ



すごいだろう、**だから毎日2回以上フッ素入り歯み がき粉を使って磨いてほしいんだ。**



そうか、2回以上 フッ素を使えばOKですね。



いいや、大切なことを忘れているよ。

正しい方法で磨かなければ「歯を磨けた」とは言えないん だ。

だから〈ブラッシング指導〉が必要になるんだよ。

みがけてるかな?



定期的に歯科医院で〈ブラッシング指導〉を受ける、その時〈フッ素〉も 塗ってもらうといいよ。

(4) キシリトールガムの利用について



ぼくキシリトールなら 知ってる。ガムでしょ。

よく知っているね。

キシリトール入りのガムを食後に1日3~5回かむといいんだ。キシリトールはプラークをつきにくくする。そして唾液の虫歯予防の力を助けてくれるからね。



あの~本当に安全なんですか? ちょっと不安なんだけど・・・

安全です!



キシリトールは、1981年にWHO(世界保健機構)で最も安全な食品の1つとして認定されているんだよ。

1975年フィンランドのマキネン教授によってキシリトールの虫歯予防効果が発見されたんだ。フィンランドの人たちの虫歯がぐんと減ったのはキシリトールのおかげと言ってもいいと思うよ。

ポイントは・・・

- ・食事、おやつの後に必ずかむ!
- 寝る前に必ずかむ!
- 長期間続けてかむ!この3つを守ってほしいな。



※ガムを選ぶときは、キシリトール100%のガムがオススメ。最低でも50%以上のガムを選んでね。



かんたんだなぁ。ぼくにもできるよ。

うん、むつかしくないわね。ちょっと気をつければね



キシリトールについて詳しく知りたい方は・・・

<u>フィンランド研修の報告、キシリトールについて</u>をご覧ください。

※このページへ戻るにはブラウザの「戻る」ボタンを押してください。

(5) シーラントの導入について

どれも簡単だよね。じゃあ最後の〈シーラント〉を説明しよう。 虫歯菌は歯の溝や歯と歯の間が好きだったね。





歯と歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)で掃除するん だ、そして歯の細かい溝はシーラントで埋めるといいよ。

歯は削らないで、シーラント剤を流し込んで「虫歯菌のす み家をなくしちゃえつ」てわけなんだ。





今、フィンランドではハイリスクの子供だけがシーラントを しているんだよ。**まだだけど日本じや"みんなハイリスク"って** いう環境だからね。歯医者さんで上手にシーラントをしても らった方が安全だと思うな。

治療例1



治療前





治療後

治療例2







治療後



定期健診とリスク判定>と<正しい食生活>と 〈フッ素歯みがき〉・・・あと何だっけ?



そう、よく覚えられたね、どれも大変なことじゃないよね

"毎日のちょっとした努力"さ。

こうすればバッチリ虫歯は防げるって!フィンラ ンドの人たちが証明してくれているんだよ、日本人 の私たちにもできるよね。



は~い。 明日から始めます!



今日からもできるよ!

そうね。