



おとなのむし歯を予防しましょう

おとなのむし歯の特徴

歯の根元（歯根）にできたむし歯
歯周病等で歯肉が下がり根元にできる



歯根は歯冠より柔らかく酸に溶けやすいためむし歯になりやすい

薬の影響や加齢などで唾液が減ってくると汚れが溜まりやすい

治療した歯に再びできたむし歯（二次むし歯）
詰め物が欠けたところや冠の下部にできる



被せた冠と歯のすき間

詰め物と歯のすき間



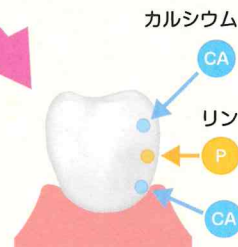
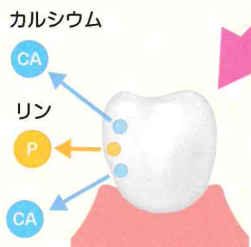
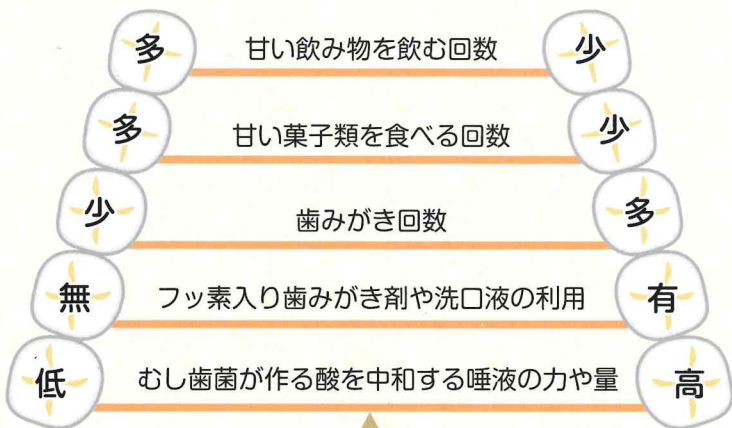
むし歯の発生と進行はリスクのバランス

歯の表面では脱灰と再石灰化を繰り返している
溶ける方に傾けばやがて穴ができてむし歯になる

脱灰
酸により歯のミネラルが溶け出す

むし歯
脱灰が進むと穴になる

再石灰化
唾液の力で溶け出したミネラルが戻る



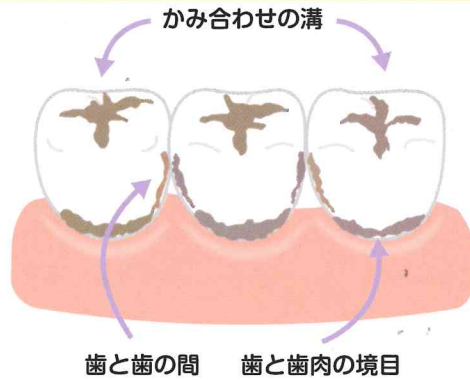
バランスが傾いた方に進む
ミネラルが溶ける・戻るを繰り返す

むし歯予防のポイント

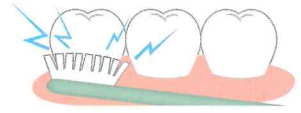
手鏡を見ながら
みがく



むし歯になりやすい部分をよくみがく



ゴシゴシみがかない
(軽い力でみがく)



フロスや
歯間ブラシを使う



研磨剤入り歯みがき剤の
つけ過ぎに注意



フッ素入り歯みがき剤や
洗口液を使う



定期健診やクリーニングを受ける



だらだら飲食しない



歯根のむし歯や二次性のむし歯の予防のために**フッ化物**を利用しましょう

フッ化物の利用には…

フッ素入り歯みがき剤を使う

フッ素入り洗口液を使う

歯科医療機関でフッ化物を塗布してもらう

お口の健康には、むし歯、歯周病の予防が大切です。日頃からかかりつけの歯科医を決めて定期的にチェックしてもらうことと、自分でお口の手入れを丁寧に行いましょう。

自分にあった、歯ブラシを選びましょう!

歯並びや歯肉の状態に適した歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシの選び方

口の中で動かしやすい小さめの歯ブラシで、柄がまっすぐの物が持ちやすいようです。毛の硬さは「ふつう」のナイロン毛が良いでしょう。

歯ブラシの毛先を
直角に当て、
軽く、小刻みに
動かしましょう!



歯と歯の間の汚れを落としましょう!

歯周病は、歯と歯の間からも進行します。歯ブラシが届きにくいので、この部分の汚れを落とすには、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です。



デンタルフロス



歯間ブラシ

歯の健康に関するご相談、健康教室など

大森地域健康課	大森西一丁目12番1号	☎ 03-5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町4番6号	☎ 03-3726-4145
蒲田地域健康課	蒲田本町二丁目1番1号	☎ 03-5713-1701
桜谷・羽田地域健康課	東桜谷一丁目21番15号	☎ 03-3743-4161

■ 定期的な歯科健康診査を受けましょう!

大田区では、対象年齢の方に成人歯科健康診査を実施しています。対象者の方には、郵送でご案内を行っています。

■ 歯周病予防教室に参加しましょう!

各地域健康課では、歯周病予防のための教室などを行っています。詳しくは、各地域健康課にお問い合わせください。