

# むし歯の 原因と 対策



## ▶ むし歯の原因となる3つの要素

むし歯は、歯質、細菌、食べ物の3つの要素に時間の経過が加わってできると言われています。

### つまり

これら3つの要素が重なる時間が短かければむし歯になる可能性が低く、長ければむし歯ができやすくなるのです。

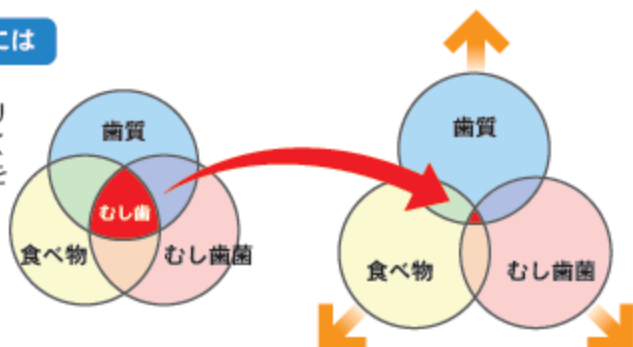


## むし歯の原因となる3つの要素

- 歯質** 歯の強さや唾液の力によってムシ歯になりやすいかどうか左右されます。
- むし歯菌** 主なむし歯菌はミュータンス菌です。この菌はプラーク（歯垢）をつくり、また歯を溶かす酸をつくります。
- 食べ物** 糖質の中でも特に砂糖を含む食べ物や飲み物がむし歯の発生に影響を与えます。

## ▶ むし歯になるリスクを小さくするには

むし歯の原因となる3要素の重なり合う時間や面積をできるだけ少なくすることで、むし歯になるリスクを下げることができます。



## ▶ 対策

### むし歯菌

ご家庭での歯みがきや、歯科医院でのプラーク除去。菌の活動をおさえるキシリトールやフッ化物の使用など。



### 歯質

フッ化物を使った歯質強化。よく噛んで唾液の分泌を促進。歯科医院でのシーラントによる予防など。



### 食べ物

バランスのとれた食生活。おやつ習慣。砂糖などむし歯の心配がないおやつの選択など。



※むし歯になる原因は人それぞれ！ ご自分に合った予防方法をご相談ください。