むし歯のいろいろ…
あなたの歯は大丈夫？

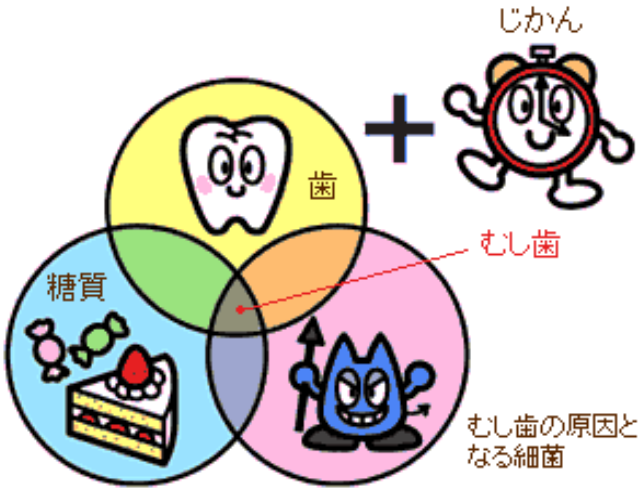
むし歯の４つの要因

歯の表面に、むしば菌が住み着いている

環境で食べ物（糖質）を摂取すると、

むし歯菌が酸を作り歯を溶かします。

これがむし歯の始まりです。



むし歯の進行

C0　C1　C2　C3　C4

	要観察歯	初期	中期	後期	末期
歯の状態	歯の表面が白く濁るまたは、変色がある	エナメル質が溶け始める	歯の神経近くまでむし歯が進行している	歯の神経にむし歯が達し、穴が大きく開いている	神経が壊死し、歯根の先が化膿する
症状	痛みなし	歯の表面に黒ずみはあるが痛みはない	冷たいものや甘いものがしみる	熱いものがしみ、ズキズキ痛む	痛みは治まるが歯肉が腫れる
治療	歯みがきでの予防とフッ化物の使用	歯の状態によって、むし歯を削り詰め物をする	むし歯を削り詰め物をする	神経の治療を行い、神経に薬を詰め被せ物をする	歯を残すことが困難となり、抜くことが多い

むし歯になりやすい場所

汚れが残りやすい場所がむし歯になりやすいところです。

むし歯予防のポイント

1日1回ていねいに歯みがきをしましょう
夜は唾液の分泌量が減り、むし歯菌の活動が活発になります。寝る前はていねいに磨くと効果的です。

食事やおやつは決められた時間に
「だらだら食べ」はむし歯の原因になります。規則正しい食生活を送りましょう。

よく噛んで唾液を出しましょう
唾液には、お口の汚れを洗い流す効果や殺菌効果、歯の修復作用があります。

鼻で呼吸しましょう
口呼吸することで、唾液が減り、お口の中が乾燥します。汚れを洗い流す働きが弱まります。

令和４年 11 月作成
令和６年４月改訂
三鷹市総合保健センター