

11/8は「いい歯の日」



むし歯予防と歯周病予防

実は、予防のポイントが違う？

子ども・高齢者に多い「むし歯」と、就労世代から増える「歯周病」。どちらも歯を失う原因になりますが、予防のポイントは異なります。年齢に応じたケアで、お口の健康を守りましょう。

図健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

予防のポイントはフッ素の活用！

むし歯予防



むし歯とは？

口の中の細菌（むし歯菌）が食べ物に含まれる糖分を分解して「酸」を作り出し、その酸によって歯が溶かされてしまう病気のこと。細菌、糖分、歯の質、時間の4つの要因が重なることで発生します。4つの要因が重ならないようケアし、むし歯を予防しましょう。



フッ化物（フッ素）の活用

フッ化物には、①～③のような効果があり、ケアを組み合わせることで効果がアップします。

- ① 歯質の強化→酸に溶けにくい丈夫な歯にする
- ② 再石灰化の促進→初期むし歯の進行を抑える
- ③ むし歯菌の抑制→むし歯菌が酸を出す活動を抑える

フッ化物を使った

むし歯予防 3つのPOINT

1 歯磨き剤を使う

年齢に応じたフッ化物配合の歯磨き剤を使うとむし歯予防になります。1日2回以上取り入れましょう。うがいはごく少量の水で1回だけ、歯磨き後1～2時間は飲食を控えると効果的です。

年齢別フッ化物濃度と使用量

歯が生えてから2歳

900～
1,000ppmF
1～2mm程度

(米粒程度)

3歳～5歳

900～
1,000ppmF
5mm程度

(グリーンピース程度)

6歳～成人・高齢者

1,400～
1,500ppmF
1.5～2cm程度

(歯ブラシ全体程度)

2 洗口

小児期からフッ化物洗口を継続すると、大人までむし歯予防効果が続きます。1分間ブクブクうがいをする、口の機能の発達・維持にも役立ちます。洗口液は歯科医院などでも購入できます。子どものうちから継続しましょう。市内保育施設などへの導入支援も始まっています。

詳しくは、

千葉市 フッ化物洗口導入支援

3 歯面へ塗布する

子どものむし歯予防だけでなく、大人に多い歯の根元のむし歯にも効果があります。歯科医院で定期的に塗布しましょう。

年2回以上塗ろう！



予防のポイントは歯ぐきケア！

歯周病予防



歯周病とは？

歯垢（プラーク）に潜む細菌によって歯ぐきに炎症が起き、最終的に歯を支えている骨（顎の骨）が溶かされていく病気のこと。進行すると歯がグラグラになり、やがて抜け落ちてしまう原因になります。細菌などが血管に入り、全身の健康に影響することもあります。お口の健康だけでなく全身の健康のためにもしっかり予防しましょう！



千葉市の30歳以上の
2人に1人は
歯周病！

歯周病

セルフチェック

☐ 歯磨きで血が出る☐ 歯ぐきが腫れている☐ 口臭が気になる☐ 歯が長くなった気がする☐ 歯がぐらつく

ひとつでも当てはまったら
歯科医院で
相談しましょう！

歯周病予防 3つのPOINT

1 歯と歯ぐきの境目を磨く

歯周病予防の主役は歯ぐきケア。歯ぐきケアとは、歯と歯ぐきの境目の歯垢（プラーク）を取り除くことです。軽い力で細かく動かしましょう。



2 清掃補助具を使う

歯ブラシだけでは歯垢の約6割しか除去できません。歯ブラシと合わせて、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使いましょう。

デンタルフロス



歯間ブラシ



3 定期的な歯科受診

歯周病は自覚症状が少なく進行します。

毎日の歯磨きだけでは落としきれない汚れを、プロのケアで除去することが大切です。



お口の健康は全身の健康につながります

子どもの頃からのむし歯予防、働く世代の歯周病予防、高齢期の口腔機能維持。ライフステージに応じたケアで、いつまでもおいしく食べられる健康な毎日を目指しましょう。

