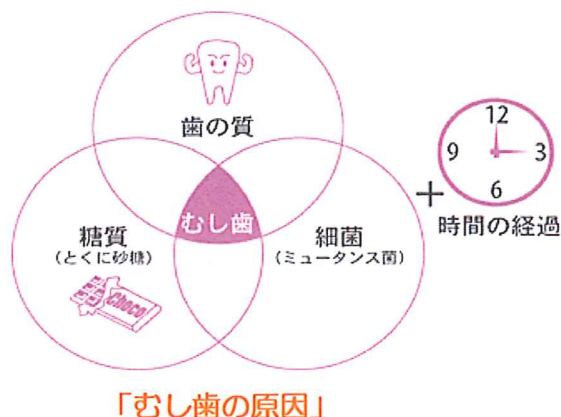


■むし菌の予防方法とケア■

むし歯を予防するために大切なことは、食べたらみがく「歯みがき習慣」をつけ、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけることです。また、定期検診を受けることも大切です。

【むし菌を予防するために】

むし歯は、「細菌(ミュータンス菌)」「歯の質」「糖質(とくに砂糖)」の3つの要素が重なったときに発生すると考えられています。効果的にむし歯を予防するためには、それぞれの要素に対応した予防のポイントを知ることが大切です。



- ◆「細菌(ミュータンス菌)」→細菌の塊であるプラーク(歯垢)を除去してキレイなお口を保つ。
- ◆「歯の質」→→→→→むし歯になりにくい強い歯質にする。
- ◆「糖質(とくに砂糖)」→→→食生活習慣の改善。

【プラークコントロール】

プラークコントロールとは、プラーク（歯垢）ができるのを防いだり、取り除くことにより、むし歯や歯周病、口臭を予防することです。「物理的にプラークを除去する」「除去できなかったプラークの性質を変える」「プラークの形成を防ぐ」という3種類の目的があり、ご家庭で行う毎日の予防（セルフケア）と歯科医院で行う予防（プロフェッショナルケア／プロケア）に分かれます。

	セルフケア	プロケア
プラークを除去する(物理的コントロール)	・ブラッシング ・ハミガキ ・デンタルフロス、歯間ブラシ	・歯面清掃(PMTC) ※1 ・歯石除去
プラークの性質を変える(科学的コントロール)	・フッ素配合ハミガキ ・殺菌剤配合のハミガキや洗口剤	・フッ素塗布 ・殺菌剤などの薬物応用
プラークの形成を防ぐ(環境コントロール)	・シュガーコントロール ・おやつのととり方	・シーラント ※2 ・保険指導

※1：PMTC とは、さまざまな専門のジェル（研磨剤入り）と器具を使用して行う歯面の機械的な清掃のことです。

お子様用のキッズPMTCもあります。

※2：シーラントは奥歯の咬み合わせの溝などを、樹脂で埋めて汚れをつきにくくする歯の予防方法です。

フォース歯科

7007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル:0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日(第 1.3.5) 10:00~16:00

休診日:土曜日(第2.4)・日曜日・祝祭日

