

虫歯を防ぐ3つのメカニズム

1

歯表面を強化
(再石灰化促進)

2

虫歯菌の働きを
抑制

3

脱灰を抑え
進行を遅らせる

酸蝕症にも注意を!

酸蝕症とは、細菌ではなく「酸」によって歯が溶ける病気です。
気づきにくく、静かに進行するため要注意。

酸を多く含む代表的な食品・飲料

・炭酸飲料 ・フルーツジュース ・スポーツドリンク ・柑橘類 ・梅干し ・酢の物 ・ワイン ・ビール

予防のポイント

-  1 酸性の飲食後は水で口をゆすぐ
-  2 歯磨きは30分ほどあけてから
-  3 ストローで酸が歯に触れにくくする
-  4 フッ素やキシリトール入りのケア用品を使う
-  5 就寝前の酸性飲料は控える

こんな症状、ありませんか?

- ☒ 歯が黄ばんできた
- ☒ 冷たいものがしみる
- ☒ 歯が丸く・平らになってきた
- ☒ 噛み合わせに違和感がある



一つでも当てはまれば、
早めの受診をおすすめします。
酸蝕症も虫歯同様、
早期発見・早期対応が
カギです!

“予防”が歯を守るいちばんの方法

歯科医院は「痛くなったら行く場所」から、「虫歯にならないように通う場所」へ。
新しい常識が、あなたの大切な歯を守ります。

シュン デンタル タイムズ

SHUN DENTAL CLINIC TIMES

2025

7-8

No.075



虫歯は「治す」から「防ぐ」時代へ
その1本、削らなくてすむ未来があります

シュン デンタル クリニック

〒041-0802 北海道函館市石川町461-38 ☎0138-47-3737

<http://shundc.jp/>



HPはこちら

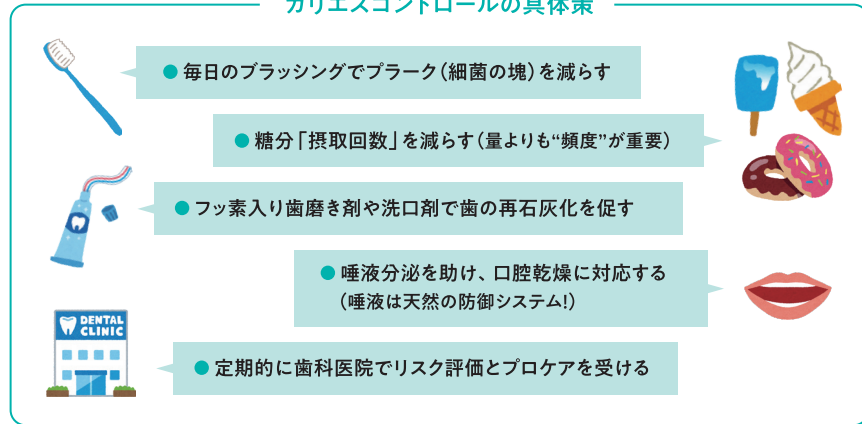
虫歯も「予防」できる時代へ

虫歯も「予防」できる時代へ

「歯周病は予防が大切!」という言葉をよく聞きますが、
実は虫歯もきちんと予防できる病気だということをご存じですか？

虫歯(う蝕)は「**歯の質**」「**細菌(ミュータンス菌)**」「**糖分**」「**時間**」の4つの要因が重なることで発生します。これを「**カリエスの4因子**」と呼び、全てをコントロールすることが「**カリエスコントロール**」という予防戦略です。

カリエスコントロールの具体策



当院では、虫歯リスクを「個人別」に分析し、セルフケア+プロフェッショナルケアを組み合わせた先進的な予防プログラムを取り入れています。

「削らない虫歯治療」の選択肢

初期虫歯(脱灰)段階であれば、「削らずに治す」ことも可能です。

これは経過観察ではなく、再石灰化を積極的に促す“攻めの予防”です。

具体的にはフッ素塗布、食生活の見直し、プラークコントロールなどを組み合わせます。

「削らない=放置」ではありません。

歯科医院と患者さんが協力して「治す方向」に導くのが今のスタンダードです。

削る量を最小限に抑えることで、歯の寿命を延ばすことができます。

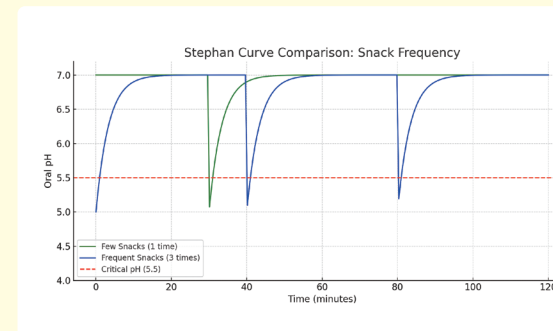
歯は削るたびに弱くなる——だからこそ、予防こそ最善の治療なのです。

ステファンカーブと虫歯リスク



「甘いものは量より頻度が問題」というのは、ステファンカーブ(口内pHの推移を示すグラフ)からも裏付けられています。食事や甘い飲み物を摂ると、口内が酸性に傾き、pH5.5以下になるとエナメル質が溶け始めます(脱灰)。その後、唾液の力で中性に戻り、再石灰化が進みます。

しかし、間食をダラダラ続けるとpHが常に低下した状態となり、歯が修復される間もなく溶け続けてしまうのです。



青の線

120分で3度40分間隔で間食した場合、pH5.5で脱灰する。pH7.0になる回復時間は十分ではない。

緑の線

一度間食した場合、食べた直後に脱灰するが、その後十分な回復時間が取れている。

間食(何かを食べる)の回数と歯が溶け出す脱灰は比例する。

食べる回数を減らすことで脱灰を回避することになる。

フッ素は安全? /

科学的根拠に基づく正しい理解を

フッ素は自然界にも存在するミネラルです。

海水・野菜・魚介類にも含まれ、私たちは日常的に摂取しています。

世界中でその効果と安全性が認められています!!

WHOやADA(アメリカ歯科医師会)など多くの国際機関が使用を推奨しており、

日本でも法律でフッ素濃度が厳格に管理されています。