

# <むし歯予防について>

みなさん、今まで歯医者さんでむし歯の治療したことがありますか？小さい頃から歯磨きはしてますよね。寝る前に「歯、磨いたかあ？」とか、学校でも歯磨きしなさいって言われてませんでしたか？で、歯磨き指導受けてたり、時々歯科医師会なんかでフッ素塗布受けてたり。

でも、**むし歯になって治療したんですよ。**

ということは、**歯磨きではむし歯になるのが予防できなかったんじゃないでしょうか？**

先進国で日本だけが12歳児の1人平均むし歯数が2本以上で、その後急激に増加して20歳で10本近くなります。では、他の先進国(諸外国)ではどうでしょう。特に北欧では12歳児の1人平均むし歯数は1本以下、20歳になっても2~3本にとどまります。

何が違うのでしょうか？歯磨きのしかた？食事の内容？歯の質？…

実は**フッ素の利用の仕方が全然違うんです！！**

先進国では、フッ素が水道水に添加され、自然に体内に取り込まれています。また、フッ素の錠剤を毎日服用したり、ミルクに入れたりする国もあり、積極的にフッ素を有効利用して、歯質の強化をはかり、むし歯を予防しています。

フッ素樹脂加工のフライパンを思い出してください。たいていの方が使っているんじゃないでしょうか。これは、フッ素の皮膜で金属に膜を作り、強化して物が付きにくくしているのですが、焦げつかないし、**つるつる**してますよね。これと同じ効果を歯にも期待します。

歯は、ハイドロキシアパタイトで出来ていますが、フッ素を作用させるとフルオロアパタイトに変身します。この**フルオロアパタイト**になると、**飛躍的に耐酸性能力が向上します。**

また、他の先進国と一番大きく違うのは、**歯医者さんの利用の仕方なんです。**

日本では歯がとれたり、痛くなったり、歯茎が腫れたりしないと歯医者さんには行きません。

**ところが…、**

他の先進国では、**普段から定期的に歯医者さんに通い、フッ素で歯質を強化することを主としてむし歯予防を行っています。**歯周病についても同様で、定期的に通って継続的に正しい歯磨き指導を受けると共に、自分なりの歯磨きでは落ちない歯垢(プラーク)を歯科衛生士さんにとってもらうなどの処置を受けています。新たにむし歯が出来ていないか、経過観察中の虫歯が、治療が必要な段階まで進行していないかの確認のために歯医者さんにかかります

このように定期的に来院されている方のほとんどの場合、治療の必要はなく、予防処置だけで終わります。

歯を削らないので歯医者さんは痛い、怖いところではなく、逆にお口を綺麗にするので、「快適なところ」ということになります。

もう一点、日本人は年をとると、なぜ歯がなくなるのでしょうか？

誰に聞いてもほぼ間違いなく「歯周病」って言われます。はたしてそうでしょうか？

**日本人は、むし歯予防しないので簡単にむし歯が出来る。一度むし歯になって削った歯は元通りにはなりません。**

みなさん、お口の中の環境を考えたことがありますか？

はっきり言って、37度の「さめないお風呂」ですよ！！しかも冷たいアイスクリームは食べるわ、80度の熱いお茶は飲むわ、激辛ラーメンは食べるわ、さらにそこに咬んで力が加わるわ…それに耐えうる変質しないものってあると思います？

1000万円のベントでも、このような環境には耐えられないでしょう。

いくら上手に、綺麗に歯を作っても、たかが人間のすることです。しれてます。

できたら、あるいはできるだけ触らないほうがいいのです。

学校健診でむし歯の表記にC1～C4というのがありますが、これ以外にその前段階としてCo(シーオー)というのがあります。これは適切な予防処置をすれば、「虫歯がもとに戻ることもある」というもので、すぐに削ってはダメ、経過観察をしましょうというものです。

昔から言われていた早期発見、早期治療は過去の話で、これからは、早期発見、経過観察というのが正しいのです。今までむし歯予防と思っていた常識は、非常識なんです。

つまり、

- 1、むし歯は治療よりも予防を心がける。
- 2、むし歯予防の1番はフッ素で、歯磨きではない。
- 3、むし歯になって、やむなく歯を削らなくてはならない場合でも、削るのは最低限にしよう。
- 4、むし歯予防も歯周病予防も熱心な先生、歯科衛生士のいる歯科医院に行く。

以上のことをみなさん、よく認識し、**真の予防**を心がけましょう。