

むし歯予防はセルフケアとフロケアで!

日本人のむし歯罹患率（一人あたりのむし歯本数）は高く、文化的に「先進国」と言えないほどです。その大きな原因としてフッ素の使用が十分でないということがあげられます。フッ素には**歯を強くしたり、むし歯になりにくい状況をつくる**という特徴があります。家庭でもフッ素入り歯磨剤などを積極的に使用して、むし歯を予防しましょう。

フッ素入り

- ・フッ素入り歯磨剤を使用した歯磨き
- ・フッ素洗口液、フッ素スプレーの使用
- ・フッ素入りジェルの使用



プラークコントロール



デンタルフロス

- ・ヘッドは小さめ
- ・毛はナイロンでふつ々の硬さ



歯ブラシ



歯間ブラシ

家庭でできる 予防方法

生活習慣

- ・栄養のバランスのとれた食生活
- ・ダラダラと食事しない
- ・よく噛んで食べる
- ・十分な睡眠、運動
- ・食後の歯磨きの習慣



シュガーレス

- ・甘い飲み物、食べ物は摂り方を考えましょう。シュガーレスやキシリトールを使用したむし歯になりにくいお菓子（「歯に信頼マーク」のついているお菓子）がおすすです。



「歯に安心」マーク

歯科医院でおこなう予防方法

予防処置 ブラッシング指導・フッ化物塗布・スケーリング・クリーニング・PMT C・シーラント処置 や 栄養指導、間食指導、生活指導 など

PMT C（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）とは患者さんがホームケアでコントロールしにくい部分を、プロの手によって隔々まで機械的に清掃する方法です。

【PMT C実施前】



機械的に隅々まで磨きます。

【PMT C実施後】



タバコのヤニ等で汚くなった例

健康的に美しく白く輝く歯