



日向市の幼児・学童期のむし歯有病率は、全国・県平均より高い
日向市の40歳以上の5人に1人は「噛みにくい」と感じている

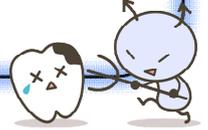
食後と寝る前の歯みがき、定期的にお口のチェックをすべし！

どうしてむし歯になるの？



プラークとは

歯の表面に付着した細菌の塊で、プラーク1mg中には数億個もの細菌が含まれています。
粘着性があり、うがいで落とせないため、歯ブラシやその他の清掃器具を用いて除去する必要があります。



むし歯は、歯の表面に付いた歯垢(プラーク)に、むし歯をつくる菌がすみつき、糖분을栄養にして酸を出します。この酸は歯の表面の硬いエナメル質を溶かし、その部分に穴を開けます。これがむし歯の始まりです。

むし歯を予防するためには

- 1 プラークコントロール** むし歯菌はプラーク(歯垢)をつくり、また歯を溶かす酸をつくります。プラークは細菌の塊です。歯みがきを中心としたプラークコントロールで細菌の数を減らしましょう。
- 2 シュガーコントロール** 糖分の摂取をコントロールすることで、むし歯菌の栄養を減らし、繁殖を減らしましょう。バランスの取れた食生活も大切です。
- 3 フッ化物の活用** 歯の質を強くするなど、むし歯予防に効果のあるフッ化物を活用しましょう。定期的かつ継続的に行うことで効果が上がります。

飲食のタイミングに注意！

口の中は食事をすると酸性に傾き、歯の成分が溶け出します(脱灰)が、唾液が出ることによって時間とともに中和され、歯を修復していきます(再石灰化)。しかし、食事や間食の回数が多いと口の中が酸性の状態が長くなり、歯を溶かし続けるため、むし歯になりやすい状態となってしまいます。

治療した歯はむし歯にならない？

治療した歯もむし歯になります。
治療した歯はプラークが残りやすく、その後のケアができていないと再度むし歯になってしまいます。治療後も注意してしっかりケアを行いましょう。



食後や寝る前の歯みがきを習慣づけましょう！

むし歯や歯周病を予防するためには、原因であるプラーク（歯垢）を除去することが大切です。そのためには、「**食べたらみがく**」ことが欠かせません。また、就寝中は唾液の量が減り、細菌の活動が活発になるため、寝る前は特に丁寧な歯みがきを心がけましょう。

「みがいている」と「みがけている」は違います

歯みがきのポイントを押さえて効果的に歯みがきしましょう！



定期的に歯科検診を受けましょう

歯や口の健康を保つには、悪くなった時だけ受診するのではなく、定期的に歯科検診を受けることが大切です。かかりつけ歯科医を見つけて、自分の歯と口の変化を継続的に診てもらうことは、**歯科疾患の早期発見・予防につながります。**



予防の2本柱

セルフケア



プロフェッショナルケア

自分で行う セルフケア

自分自身で行う毎日のケア

- ・毎日の歯みがきでのプラーク（歯垢）除去
- ・お口の体操
- ・規則正しい生活習慣

日々の清掃でむし歯の
予防や歯石の沈着を防ぐ

- ・歯ブラシが届かない部位の清掃
- ・歯石除去によるプラーク付着予防

歯科医院で行う プロフェッショナルケア

歯科医師・歯科衛生士が行う専門的ケア

- ・歯科医院で行う歯石除去、PMTC（機械的歯面清掃）
- ・歯みがき指導
- ・歯と口の健康チェック
- ・むし歯や歯周病の早期発見

日向市歯周疾患等検診のご案内

- 対象：20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳（令和8年4月1日時点）
- 実施場所：市内歯科医院
- 自己負担：**無料**
- ★対象者には、4月末に受診券を送付しています。ぜひ、ご活用ください。

