

う蝕リスクに沿った予防方法

毎日2~3回歯磨きをしても、むし歯になりやすさ(う蝕リスク)は人によって異なります。むし歯の発生はブラッシングだけでなく食生活や唾液・歯の質にも左右されるからです。

基本的な予防法は①ブラッシングでむし歯を減らす②砂糖の摂取量を減らす③フッ化物で歯を強くするの3点ですが、それでもむし歯ができやすい人は要注意。う蝕リスクが高い可能性があります。下記に沿って食生活を改めて見直すと良いでしょう。

- ・間食の回数を減らし、ダラダラ食いはやめる
- ・砂糖を多く含むジュースやスポーツドリンク、缶コーヒーなどは控える
- ・甘いものが食べたくなったらキシリトールなどの代用糖を使用したものにする
- ・アメやキャラメルといった口の中に長く残るお菓子は避ける

フッ化物配合の歯磨剤でブラッシングした後は、ゆすぎ過ぎないこともポイントです。

スウェーデン式の「イエテボリ法」ではフッ化物は口の中に残しておくため、歯磨き後は10ミリリットルほどの少量の水で1回だけゆすぐことが効果的としています。

また、歯科医院で高濃度のフッ化物を塗布することや、セルフケアで低濃度のフッ化物を毎日塗布することも有効です。気になる方は歯科医院でご相談ください。

医療法人 健志会 総院長／理事長 南清和