

はははの話

発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士



虫歯予防のはなし

虫歯の予防法には、次のような方法があります！

予防法	オススメ度	効果	説明
歯磨き	70	△	歯磨きはとても大切です。毎食後に1日3回、少なくとも1日2回は歯磨きさせて下さい。 夜寝る前の仕上げ磨きは忘れずに！
フッ素入り歯磨き粉使用	90	○	現在市販されている歯磨き粉には、 ほとんどフッ素が入っています。 ブクブクうがいができるようになったら使いましょう。
歯垢染色剤 (プラークテスター)	75	○	プラークコントロールがきちんと出来ているかどうかを調べることができます。 歯科医院で販売しています。
フッ素洗口法	90	◎	現在、国内では 最も高い虫歯予防効果 があります。 歯科医院または薬局で薬剤を販売しています。
フッ素塗布	80	○	十分な予防効果を得るためには、 年2～3回歯科医院 へ行って塗布してもらう必要があります。一般に保険外になります。
フッ素ジェル	75	○	グレープ、オレンジ、ミント、レッドベリー、バナナなど様々な味があります。
フッ素スプレー	75	○	ブクブクうがいの出来ない 1～3歳に特に有効 です。
水道水へのフッ素添加	?	◎	最強の虫歯予防法ですが、現在日本国内では行われていません。
シーラント	70	○	特に生えたての 奥歯の虫歯予防 に効果的です。 定期的に歯科医院でチェックを行う必要があります。
歯科医院での定期的な メンテナンス	95	◎	虫歯がなければ、2～3ヶ月毎に健診を受けます。 フッ素塗布も一緒に お願いすると良いでしょう。
食事の仕方	80	○	間食を含めての、食事回数を4～5回に減らしましょう。 寝る前の飲食は厳禁です！
キシリトールガム	70	△	食後歯磨きできない時には、ガムをかみましょう。 唾液がたくさんでて再石灰化を進めます。 噛み続けると、 虫歯菌(ミュータンス) が減ります。