

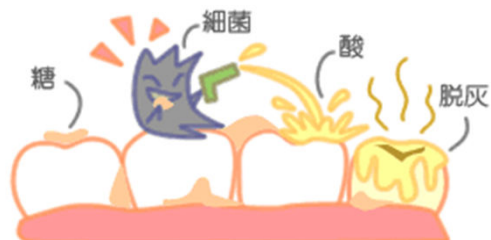
# 脱灰と再石灰化

## 脱灰とは…

歯が溶けようとする状態、すなわち、放っておくと虫歯になります。

## 再石灰化とは…

溶けかかっている歯が元に戻ろうとしている状態です。



脱灰した歯

脱灰と再石灰化は常にお口の中で起こっています。虫歯の原因は、お口の中の細菌です。歯の表面は唾液の成分によって保護されていますが、細菌が砂糖などの糖を食べ、酸をつくることによって、少しずつ脱灰が進んでいきます。しかし、唾液の働きなどにより再び環境が改善されると、歯の再石灰化が促進されます。こうして口の中では常に脱灰と再石灰化を繰り返しているのです。

## 再石灰化を促進してくれる唾液とフッ化物

### 唾液のすごい働き

唾液には、消化を助けるといった作用のほか、さまざまな働きがあり、う蝕や歯周病から私たちを守ってくれています。

#### 希釈・洗浄作用

口腔内の細菌や食物残渣(食べかす)などを希釈し洗い流します。

#### 抗菌作用

さまざまな抗菌物質により、細菌の発育を抑制します。

#### 歯の保護作用

唾液中のタンパクによりペリクルを形成し、歯を保護します。

#### 緩衝作用

酸性に偏った環境を中性に戻します。

#### 歯の再石灰化作用

脱灰して失われたカルシウムやリンを補い、再び石灰化させます。

#### 免疫作用

唾液中の免疫グロブリン(主にIgA、IgG)が、*S. mutans*をはじめとする口腔内細菌に対してさまざまな防御作用を示します。

### 歯を守るフッ化物

脱灰してしまったエナメル質も、周囲にフッ化物が存在すると再石灰化が促進され、より酸に強い歯に生まれ変わります。

また、虫歯の原因になる細菌の生育を抑制したり、酸を作ることを防ぐ働きもあります。



### フッ素への過信は禁物！！

フッ素は乳歯が生えたばかりの頃ほど吸収しやすいです。その頃に1度塗り、その後3か月ごとに塗っていきましょう。ただ、フッ素を塗ってもむし歯予防は絶対ではありません。フッ素入りのうがい薬、歯磨き粉を使うのも効果的です。フッ素を塗ったからと安心せずきちんと歯みがきさせる事が一番大切です。

### フッ素の安全性

フッ素は特別な物質ではなく、水道水、お茶、えびや煮干…など、わたしたちの身近に存在するものです。決められた量を適切に使えばまったく心配はいりません。いろいろな予防法に比べ、最も有効かつ安全、確実な方法といえます。

## フッ素塗布

もり歯科では3ヶ月～6ヶ月(その子のリスクにより)ごとにフッ素塗布しています

歯ブラシの練習 歯のクリーニングも一緒に行います

フッ素塗布後は1時間、飲食、うがいは控えていただきます

フッ素はむし歯にならないお薬ではありません

まずはお家での歯ブラシ、おやつのコントロールを心がけましょう

