

# 保健委員会だより

NO 2

むし歯になったらなおしに行こう！



## むし歯を放置すると...

- 1 歯がなくなることも
  - 2 治療期間が長くなる
  - 3 治療費がかかる
- 早めの治療が大事**

## むし歯が悪化していく流れと治療の流れ

### 1 歯がしみる

たまにしみる



エナメル質のみが溶かされ穴が開いた状態です。この段階ではむし歯がエナメル質にとどまっているため痛みはほとんどありませんが、通常はむし歯を削って詰め物をして治療します。

### 2 歯に痛みを感じる



むし歯が神経の近くまで深くなると、ズキズキした痛みが生じる事があります。通常は虫歯を削って樹脂や金属の詰め物をして治療しますが、神経の近くまで虫歯が進行している場合は神経を抜くこともあります。

### 3 虫歯が進行し神経に達する



むし歯により歯が根っこしか残っていないような状態です。この段階では神経はすでに死んでいますし、根っこの部分も虫歯におかされていますので、歯を保存する事が困難になります。通常は抜歯して、ブリッジ、入れ歯、インプラント等の治療を行います。

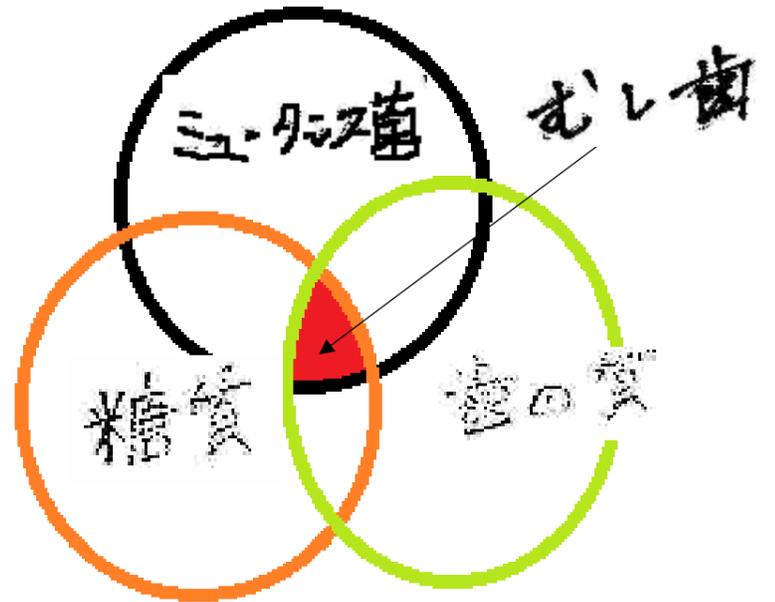
### 4 激痛、高熱を伴うようになる。

### 5 おし歯菌が全身に広がり死亡リスクのある重大な病気を引き起こす

骨髄炎 敗血症 心筋梗塞 肺炎

# 虫歯の原因

- 1. ミュータンス菌
- 2. 糖質
- 3. 歯の質



## ★ 虫歯を予防するために...

### ① 歯みがき (毎日、朝、昼、夜)

- ◆ 食べたらすぐ歯をみがく  
→ 細菌は5分~10分で砂糖を分解
- ◆ 寝る前の歯みがきには特にこいねいにする

### ② 食べる物を考える

- ◆ 糖分の摂取を控える
- ◆ ジュースをひかえる

### ③ いとよいいで細かいゴミをとる

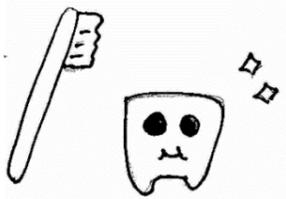
### ④ フッ素とそうをする

## 間食を見直してみよう

- 間食はいつも決まった時間に食べている
- 飴やキャラメルを控えている
- 清涼飲料水は、飲まないようにしている

チェック3個 つきましたか？

糖分が口の中に長時間にあると、むし歯になるリスクが高くなります。



# 早めに治療しよう