

歯とからだの深い関係 — ②むし歯にならないハナシ

今回は、むし歯のメカニズムからむし歯にならない方法を考えます。もちろん、歯医者さんでのメンテナンスは大切ですが、飲食の方法やみがきの方法など生活習慣を少し変えるだけでもむし歯予防ができます。動画もご確認ください。

本日の講師 歯科医師 築山 鉄平 先生

2001年…九州大学歯学部卒業/2001年～2004年…佐賀医科大学歯科口腔外科/2006年～2009年…タフツ大学(ボストン)歯学部/歯周病インプラント科最優秀臨床賞受賞/2009年…米国歯周病学会ボード認定医/2010年…米国歯科修士号/2009年～2010年…タフツ大学歯学部審美補綴フェロー/2011年～ 医療法人社団 雄之会 つきやま歯科医院

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/164.html> ▶



むし歯になりやすいのはどちらでしょうか？

1日1回
1枚を食べる



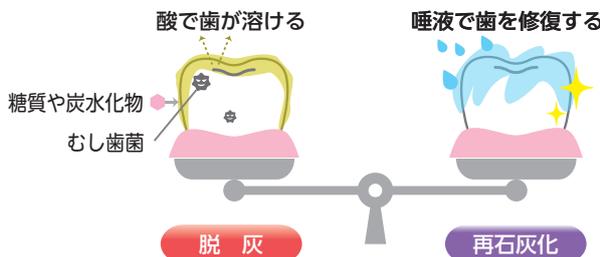
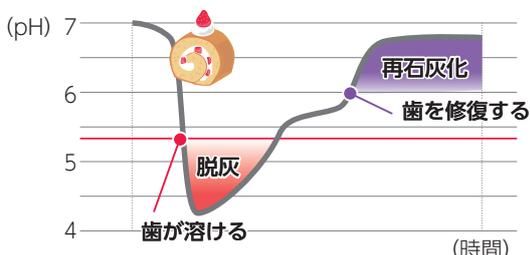
1日4回に
分けて食べる



答えは「1日4回に分けて食べる」です。その理由を見ていきましょう。

むし歯ができるまでを見ていきましょう。

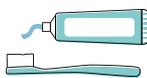
飲食のたびにお口の中は、むし歯菌が発生させる酸により歯が溶ける「脱灰」と唾液により歯を修復する「再石灰化」を繰り返しています。頻りに飲食すると再石灰化の前にまた「脱灰」が始まり歯が非常に溶けやすい状態ですので避けましょう。また、睡眠中は唾液が出にくい状態のため歯を修復する「再石灰化」の力が落ちていきます。寝る前の飲食は避けましょう。フッ素入りのはみがき粉などを使うのも予防に効果的です。



むし歯にならないためにできること。— イエテボリ法の活用 —

むし歯は突然発生しません。メンテナンスで予防できます。

むし歯にならない
ための歯磨は



2 times

2 cm

2 mins

2 hours

※スウェーデンの
イエテボリ大学推奨

1日2回、朝と夜しっかり
磨きましょう。

はみがき粉は2cm

1回のはみがきの時間
は2分以上

はみがき後は2時間飲
食を避ける

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：健康経営アクサ式の歯科専門家領域における社外アドバイザー つきやま歯科医院 院長 歯科医師 築山 鉄平先生



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者