

<むし歯>

Q どうして、4歳でもひどい虫歯になるのですか

A 乳歯、永久歯ともに歯は生えたてのころが、一番やわらかくて溶けやすく、じょじょに、食事中的フッ素などを取り入れて硬く丈夫になります。小学生は永久歯への生え変わりの時期です。規則正しい食生活と、歯みがきで、大切な歯を守りましょう。

Q 虫歯になりやすい食べ物、なりにくい食べ物はなんですか。どうしてむしばになるのですか。

A 虫歯は、口の中にいる細菌が、私達が食べたり飲んだりする糖分（とうぶん）を餌にして作りだした酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。当分の多い、ケーキやチョコレート、ねんちゃく性のたかいもの、炭酸飲料、ジュース、スポーツ飲料等は、虫歯になりやすく、野菜、ナッツ、お茶などは虫歯になりにくいと言われています。

Q キシリトールをかんでも虫歯になりますか

A キシリトールはしらかば、やかしの木からとれる成分で、砂糖と違い、細菌のえさにならないので、歯がとけることはありません。けれども、キシリトールは栄養にならないので、それだけを食べて生活することはできないので、他の食物に糖分があると虫歯になることがあります。

Q 虫歯で神経が完全に破壊されることはありますか。

A 虫歯が進むと、神経に炎症がおきて、最後には神経が死んでしまうことがあります。

Q 抜けそうな乳歯はどうすればよいですか。

A 自然に抜けることが多いですが、永久歯が生えるのをじゃましたり、食べるときに障がいになることもありますので、歯医者さんに相談しましょう。

Q 虫歯で死亡することはありますか

A 虫歯を放置すると、原因菌が、顎の中に感染し、それが血液に入って全身をめぐる、菌血症という病気になり、最悪の場合、死亡することもあります。

Q 一生、虫歯のない人はいますか。

A 歯科医師会では8020運動という80歳で20本歯を残そうという運動を行っていて、ちょうどいま高齢の方の検診をしています。80歳でも虫歯のない元気なおじいちゃんおばあちゃんもいます。いまから、生活習慣、歯磨きの習慣に気を付けていけば一生虫歯をつくらないことも夢ではありません。

Q 虫歯を予防するにはどんなことに気をつければいいですか

A 食事をしただけでも、酸ができて歯がとけます。だ液の中のカルシウムがくっついて、元に戻りますが、戻らないうちに、間食をすると、元に戻らなくなって、虫歯になります。

歯の生え方

Q乳歯が抜けて永久歯になるまでどのくらいかかりますか。

A個人差はありますが、多くの人は小学生のうちに生え変わります。

歯磨きの方法

Q歯磨きはどのくらいやればよいですか

A歯の表面の歯垢は、細菌の集合体「バイオフィーム」の一種です。白色や黄白色のネバネバした物質で、口の中の細菌やその産生物などからできています。バイオフィームはうがいしても取れませんので歯ブラシ等で壊す必要があります。一か所を最低10回くらい磨くとバイオフィームが破壊されます。

Q正しい歯ブラシの持ち方、選び方、磨き方はありますか

Aえんぴつを持つようにして力を入れずに磨きましょう。大きさは前歯二本分位が磨きやすいと言われています。同じところを10回ずつ磨いてから次の場所を磨くようにするといいでしょう。

Qでき始めの虫歯は磨けば治りますか

Aごく初期の虫歯は磨いていると治ります

Q歯磨き粉は使ったほうが良いですか

Aフッ素入りの歯磨きには予防効果があります。また、ほとんどの歯磨き粉には研磨剤も入っていますが、使うならごく少量でも効果は変わりません。

その他

Q歯医者さんも虫歯になりますか

A一般の人と比べむしばのかずはすくないけれど、虫歯になる人もいます。自分で治すことができないのでほかの歯医者さんに診てもらいます。

Q歯医者さんはどんな虫歯予防をしていますか

A食生活や、歯磨きに気を付けています。

Q矯正はいつから始めれば良いですか かみ合わせが悪い時はどうすれば良いですか。

A一人一人の状況によって、始める時期は変わりますので、歯医者さんに相談しましょう

Q男女で歯の生える時期は変わりますか

A乳歯の生える時期は変わりませんが、永久歯は女性のほうが数か月早く生えると言われています。（1986年小児歯科学会発表）

Q大人のは子供の歯はそれぞれ何本ですか

A永久歯は親知らずも入れると32本 乳歯は20本です

Q歯槽膿漏って何ですか

A歯槽とは歯肉のことで膿漏とは うみが出てくることです。以前は歯周病のことを歯槽膿漏と呼びました。

Qなぜ歯医者さんの仕事をしようと思ったのですが、

A食事をすることは、生活の基本です。不自由なく食事ができるようにすることで、健康を守ることができる仕事だとおもって選びました。アメリカでは、なりたい職業ランキングの一位が歯医者さん五位が衛生士さんです。

Q歯医者さんの仕事で一番大変なことは何ですか

A医療の技術は日進月歩ですすむので、いつも勉強しないと時代遅れになってしまいます。毎日、単純に同じことをするのは作業 目的をもって工夫して働くことが仕事です。皆さんの今の仕事は小学生です。いろんな経験をして将来に生かせるように頑張ってください。