



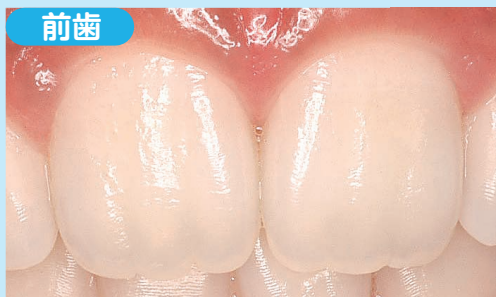
「初期むし歯」ってどんなの？

むし歯というと、「黒い」とか「穴が開いている」イメージがありますが、「穴の開いていない」むし歯もあります。それがむし歯のではじめの段階である「初期むし歯」です。

健全な歯



前歯



奥歯



- つやのある白色。
- なめらかな手触り。

Uターン可

結晶の状態

歯の表面は、六角柱状のエナメル質の結晶が規則正しく並んだ状態。

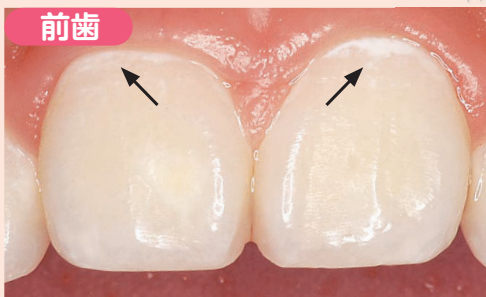
エナメル質の結晶
(歯の表面)



初期むし歯



前歯

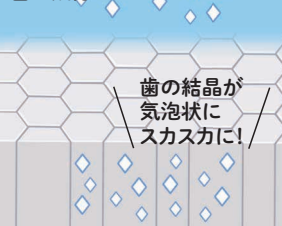


奥歯



- 穴は開いていない。
- つやがない白濁色(褐色に見えることもある)。
- 手触りもなめらか。
- しみる、痛いなどの自覚症状はない。
- フッ素の作用で元に戻せる可能性あり!

溶け出した
歯の成分



歯の結晶が
気泡状に
スカスカに!

結晶の状態

プラーク(細菌のかたまり)がつくる酸の作用により、歯の成分が唾液中に溶け出していき、結晶内が気泡状にスカスカになる。

一方通行

穴の開いたむし歯



前歯



奥歯



- みなさんがイメージするむし歯。
- 褐色または黒色。
注 奥歯の溝の変色は着色(むし歯ではない)のこともある。
- しみる、痛いなどの自覚症状が出はじめる。

結晶の状態

中身がスカスカになった結晶は、そのままとやがて表面がポロっと崩れて、穴の開いたむし歯となる。

結晶が崩れて
穴が開いた!

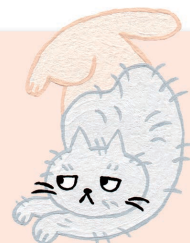


監修：千葉県・杉山歯科医院院長／日本ヘルスケア歯科学会代表 杉山精一

決め手はフッ素！ 初期むし歯はどう治る？

初期むし歯を治すには、歯みがきのしかたと食生活の見直しにぐわえ、フッ素（フッ化物）配合歯みがき剤を適切に用いることが大切です。フッ素がもつ「歯の修復」作用で、スカスカになった部分を戻しましょう！

初期むし歯になった歯



12歳の男の子の歯。初期むし歯になっている白く濁った部分は、歯の成分が溶け出してエナメル質の結晶がスカスカになっています。

フッ素の力で修復！

初期むし歯が修復！



☞ 色の戻りには個人差があり、白い斑点が残ることもあります。



歯科医院での指導をもとに、食生活と歯みがきを見直して4ヵ月後。歯みがき剤のフッ素の作用で白濁していた部分が小さくなり、色も薄くなりました。



初期むし歯を治すポイント

フッ素の力を利用しよう！

歯みがき剤に含まれるフッ素には、歯の結晶の修復のスピードを向上させる働きがあります。フッ素は濃度が高いほど効果が高まりますので、高濃度フッ素（1450ppm）配合歯みがき剤*を、朝と寝る前の1日2回使いましょう。その際はすすぎを少なくすると、フッ素がより長くお口に残りますよ。

*6歳未満のおさんは使用をお控えください。

予防のしかたを見直そう！

初期むし歯の修復、そして予防に必要なことは、むし歯を予防するときと同じです。きちんと歯ブラシでみがけているか、歯と歯のあいだをデンタルフロスなどで掃除しているか、間食の回数が多いすぎないかなど、ご自分の習慣を見直してみましょう。もちろん、歯科医院でのメインテナンス（定期健診）もお忘れなく。



初期むし歯の早期発見にはぜひ歯科医院へ。もし初期むし歯が見つかったも、まだ挽回は可能。穴の開いたむし歯にならないように、いっしょにケアをしていきましょう！