

## 2 予防方法

う蝕予防はう蝕の発生要因に対処する手段を考えればよい。まとめると表 3-3 のようになるが、この基礎となるものはあくまでも「健康教育」であることを忘れてはならない。また、表 3-3 に示す自身によるセルフケア、専門家によるプロフェッショナルケア以外に、公衆衛生活動として学校や地域で行われるパブリックヘルスケアに分類される。

また、疾病の自然史に対応する予防という考えからすれば、表 3-4 のようにまとめられる。

### Support

う蝕の発生要因  
→ p.44

3相5段階  
→ p.4

セルフケア、  
プロフェッショナルケア、  
パブリックヘルスケア  
→ p.54

表 3-3 ▶ う蝕の発生要因に対する予防手段

宿主要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯質の改善：フッ化物の応用…P, Pb, S, 歯の形成期の栄養…S</li> <li>・不潔域の改善：小窩裂溝填塞…P, 歯列不正の矯正…P</li> </ul>
微生物要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・機械的清掃：歯ブラシなどによる自身の清掃…S, Pb</li> <li>・専門的清掃：PTC (PMTC)…P</li> <li>・化学的清掃：歯磨剤や洗口剤の抗菌剤、抗酵素剤、酵素などの利用…PとS</li> </ul>
基質要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・含糖食品の摂取制限…S</li> <li>・食後の口腔清掃…S</li> <li>・代用甘味料の利用…S</li> </ul>
時間的要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の萌出後の時間：フッ化物応用によるエナメル質の成熟現象の促進…P, Pb, S</li> <li>・プラークの付着時間：頻回で適切な機械的清掃…S</li> <li>・糖質の口腔停滞時間：停滞性の低い含糖食品の選択…S, 清掃性食品の選択…S</li> </ul>

P：プロフェッショナルケア，S：セルフケア，Pb：パブリックヘルスケア

表 3-4 ▶ 予防の3相5段階に対応するう蝕予防手段

第一次予防	健康増進：セルフケアとして実行されるものを中心 特異予防：プロフェッショナルケアとして実行されるものを中心	健康教育、食事や間食の注意、食後の口腔清掃 フッ化物応用、小窩裂溝填塞、徹底したプラークコントロールプログラム(含むPTC、代用甘味料)、予防的矯正
第二次予防	早期発見・即時処置 機能喪失防止(進展防止)	定期的精密検査(含むエックス線検査、リスクスクリーニング)、初期う蝕の進行抑制(フッ化ジアンミン銀塗布など) 保存的治療
第三次予防	機能回復(リハビリテーション)	補綴的治療による形態と咀嚼機能の回復

## A 第一次予防

う蝕の発生を防止する段階であり、一般的な健康増進として行われるものとう蝕のリスク因子に対処するものがある。

### 1 プラークコントロール

セルフケアとして自身で実行するものとプロフェッショナルケアとしての専門家によるものがある。

### 2 甘味飲食物に対する指導

含糖食品(発酵性糖質を含むもの)で、かつ口腔に停滞しやすい形態の食品の摂取を制限することが優先される。さらに、代用甘味料の利用、食後の口腔清掃が推奨される。代用甘味料の分類と種類を表 3-5 に示す。

表 3-5 ▶ 代用甘味料の分類と種類

糖質系	糖質	バラチノース、カップリングシュガー
代用甘味料	糖アルコール	ソルビトール、キシリトール、マルチトール、マンニトール
非糖質系	天然物	ステビオサイド、グリチルリチン、ソーマチン
代用甘味料	合成物	アスパルテーム、サッカリン

### 3 生活習慣の改善

う蝕予防だけにとらわれることなく、口腔清掃習慣や食習慣を健康生活習慣の一部として位置づけることが重要である。歯科専門職は保健教育を通して、患者自身が健康習慣を実践できるように支援する。

### 4 フッ化物の応用

フッ化物のもつエナメル質結晶の安定化作用、再石灰化促進作用、プラーク細菌に対する抗菌作用などによるう蝕抑制作用を期待してフッ化物の全身的・局所的応用がなされている。

### 5 う蝕予防処置

う蝕予防処置には、フッ化物応用としてのフッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、小窩裂溝填塞がある。小窩裂溝填塞は、清掃不可能部位である小窩裂溝をシーラント材で填塞して歯の形態を修正する物理的予防である。ただし、フッ化物を徐放するシーラント材を使用する場合は物理・化学的予防になる。

### 6 歯・口腔の健康診査、保健指導、リコール

一般的な健康診査はこの第一次予防に入るが、う蝕の早期検出を目的とする精密診査になると第二次予防である。

プラークコントロール  
→ p.27

フッ化物の応用  
→ p.65, 67