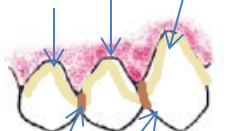
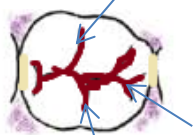


COってなあに？

みなさんは歯科健診でCO(シーオー) って聞いたことがありますか？要観察歯とも言います。

まだ歯に穴はあいてはいないのですが、歯の成分が一部溶け出して弱くなっている状態です。そのため、表面が白く濁ってみえたり、茶色くなります。

奥歯のかみ合わせの溝 歯と歯肉との境目



歯と歯の間

【COになりやすい場所】



COは、そのままにしておくと、歯に穴があいてくる心配のある歯ですが、予防することで進行せず、虫歯治療をしなくてもすむことがあります。



☆COを進行させないようにする方法

- だらだら食べたり、甘い食べ物を食べすぎていないか、食生活を見直そう。
- フッ素配合の歯みがき粉や糸ようじ(デンタルフロス)を使って、歯みがきをしっかりしよう。
- 虫歯になりにくくなるガムやあめを利用してみよう。

歯医者さんからのメッセージ

歯は一度穴があくと元には戻りません。COと言われたら歯医者さんで適切な処置をしたりお家での注意点を教えてもらって、進行しないよう予防して、8020を目指しましょう。

8020

80歳になっても
20本以上自分の
歯を保とう