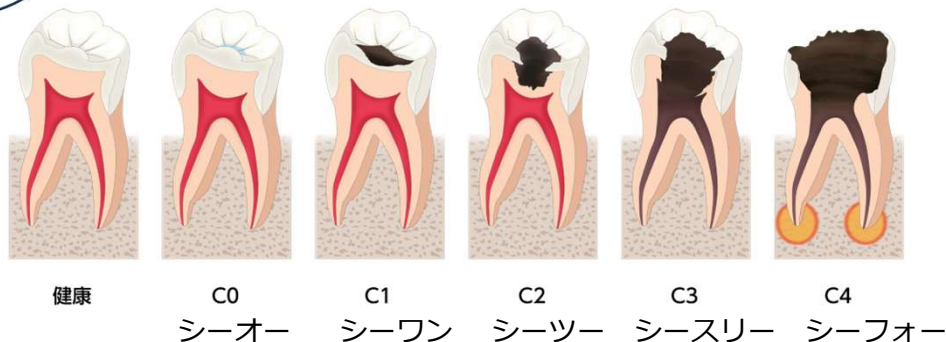
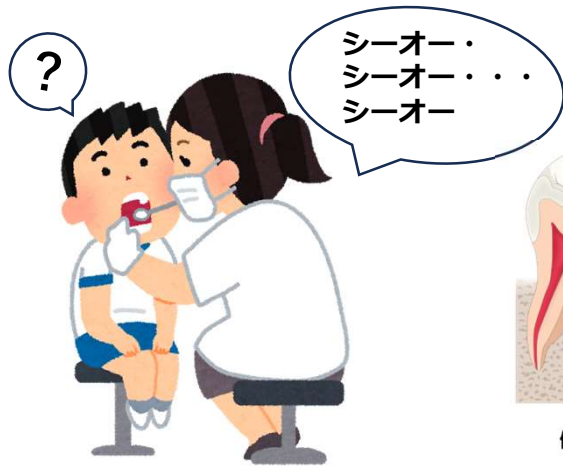




Co(シーオー)ってなんだ？

学校の歯科健診の時に、歯医者さんが『Co(シーオー)』って言うのを聞いたことはありませんか。

まずは下のむし歯の進行表を見てください

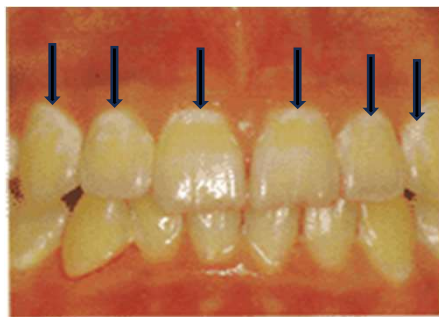


「C(シー)」はむし歯のこと。

英語でむし歯を意味する「Caries(カリエス)」の頭文字の「C(シー)」です。むし歯は進行の程度によって軽度なC1から重症なC4にレベル分けされます

そして「Co」は「シーゼロ」ではなく「シーオー」と読みます。

「Co(シーオー)」は「Caries(むし歯) Observation(観察)」の略称です。まだ穴の開いていないむし歯になりかけの状態です。「要観察歯」と言われます。このままの生活習慣や歯みがきでは、むし歯になってしまいますよという警告です。



← これがCo →

歯の表面(平滑面)がざらざらした感じや、白濁などがある状態(←左図)

歯の噛む面の小さな窪みや溝の褐色状の着色(右図→)



『Co(シーオー)』 = 『要観察歯』といっても、何もせずに観察しているだけではいずれ『Co(シーオー)』のむし歯は『C1(シーワン)』に進行してしまいます。

自宅でできる『Co(シーオー)』対策

- ・おやつは時間を決めてダラダラ食べない
- ・普段の水分補給は麦茶か水にして、スポーツドリンクなどは日常的に飲まない
- ・夜寝る前の歯みがきは特にしっかりする。(ハミガキ剤はフッ素配合がGOOD!)
- ・キシリトール・虫歯予防タブレットも有効。(詳しくは [検索Q](#))



歯医者さんでできる『Co(シーオー)』対策

- ・各個人に合ったの歯みがき指導や清掃道具の提案
- ・フッ素塗布(3つの効果: 歯質強化・再石灰化促進・虫歯菌の抑制)
- ・奥歯の溝を埋めるシーラント(詳しくは [検索Q](#))
- ・定期的にむし歯の進行を観察する

