

～こどものかわいい歯をむし歯から守ろう～

◆乳歯のむし歯は永久歯に悪影響が

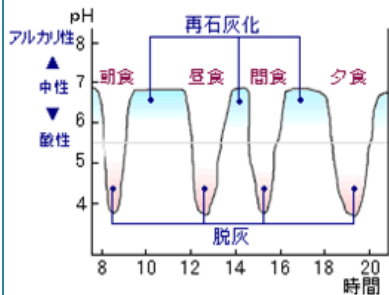
むし歯は、お口の中の細菌が、飲食した糖분을栄養にして作りだした酸によって歯が溶けた状態です。

〈乳歯のむし歯による影響〉

- ・永久歯もむし歯になりやすくなる
- ・弱い歯質の永久歯になる
- ・歯並びが悪くなる
- ・噛む力が弱くなる
- ・発音がうまくできなくなる



◆食事や間食とむし歯の関係



飲食するたびにお口の中は酸性になり、歯の成分が溶けだしますが(脱灰)、唾液の働きによって時間が経つと元の状態に戻ります(再石灰化)。

飲食回数が多い、だから食べをしていると元の状態に戻る時間が少なくなり、むし歯になりやすくなります。

歯が生えたら歯みがきを習慣に

◆乳歯が生えてきたらガーゼみがきを

7か月頃になると乳歯が生えてきます。ガーゼや歯みがきティッシュなどで汚れをやさしくふきとり、お口のケアに少しずつ慣れさせましょう。

◆歯ブラシは上下の前歯が生えてきたら

力任せではなく、やさしく丁寧にみがきましょう。歯みがきが親子の楽しい時間となるように、話しかけたり歌ったりと遊びを交えたり、みがけたらたくさん褒めてあげましょう。

◆仕上げみがきのやり方 (1歳頃)

1. 足を開き、その間にこどもを仰向けに寝かせ、ももと膝で挟んで、こどもの体を固定します。お口の中が一番よく見えます。歯ブラシはペンを持つようにします。
2. 唇を指でそっと押し上げて前歯の外側をみがきます。軽い力で歯の幅くらいに歯ブラシは小刻みに動かします。
3. 前歯の裏側は歯ブラシを縦にして汚れをかきだすようにみがきます。
4. (奥歯が生えてきたら)奥歯のかみ合わせの溝に毛先を当て小刻みに動かします。奥歯の裏側や外側もみがきます。



ケガや事故を防ぐため、歯ブラシを持ったまま遊ばせない、子どもがみがく時は目を離さないようにしましょう。

出典 山形県口腔保健支援センター(山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課)

健康な歯をはぐくむための生活習慣

◆規則正しい生活リズムを

食事や間食の時間は決まっていますか？生活リズムが乱れると「だらだら食べ」になりやすく、むし歯をつくる原因になります。

食事や間食だけでなく起床時間、就寝時間などの生活リズムを整えて、むし歯になりにくい生活習慣を身につけましょう。

◆おやつは、3度の食事ですり足りない栄養を補うものです

3度の食事ですり足りない栄養を補うつもりで、おやつをえらびましょう。

☆間食のポイント☆

- ・甘味や糖分の少ないイモ類やおにぎりなどにする
- ・水分補給は水かお茶
- ・食べる時間を決める
- ・お菓子やジュースは買い置きしない
- ・1回に食べる量、飲む量を決めて器によそう
- ・コップ飲みの練習をして、哺乳びんは1歳を目途に卒業する

◆食べたらずみみがきを！

食事や間食のあとはすぐに歯をみがきましょう。寝ている間は唾液が少なくむし歯になりやすいので、特に就寝前の歯みがきはとても大切です。

家族みんなでむし歯予防

むし歯は「むし歯菌」がうつることになります。こどもに身近に接している家族も、むし歯がある場合は早く治療し、お口の中を清潔にしておくことが大切です。

◆お口の健康を保つポイント

- ・スプーンやはし、歯ブラシを共有しない
- ・口うつしで食べさせない
- ・家族でむし歯のある人は早く治療する
- ・みんなでよく噛んで食べる
- ・こどもが副流煙を吸うことで、むし歯や歯周病のリスクを高めるのでタバコは吸わない



◆かかりつけ歯科医をもとう

歯科医院では、むし歯や歯周病のチェックや治療、適切な歯のみがき方などお口のケアのアドバイスを受けることができます。家族みんなで定期的に歯科健診を受け、健康なお口を保ちましょう。

◆フッ素を上手に活用

フッ素を上手に活用すると、歯質の弱い歯や生えだての柔らかい歯のむし歯予防に効果的です。

家庭でフッ素入りの歯みがき剤やジェル・スプレー等を使用したり、歯科医院で定期的にフッ素を塗布したりするなどしましょう。

