

乳歯が生えたよ! むし歯予防のスタート

① お口の中の状態

乳歯の噛み合わせと歯ならびの特徴

乳歯の横幅は永久歯とくらべ小さいので、子どものあごが発達してくると徐々にすき間が開いてきます。これらのすき間は自然なものなので心配はいりません。

指しゃぶり

赤ちゃんが指をしゃぶるのは本能によるものですが、4歳を過ぎても続いている場合は「歯並び」や「噛み合わせ」など、歯や口の機能に影響が出ることがあります。

乳歯の役割

食べ物を噛む



発音を助ける



顔の形を整え
あごの発育を助ける



永久歯が正しい位置に
生えてくる目印になる



② むし歯

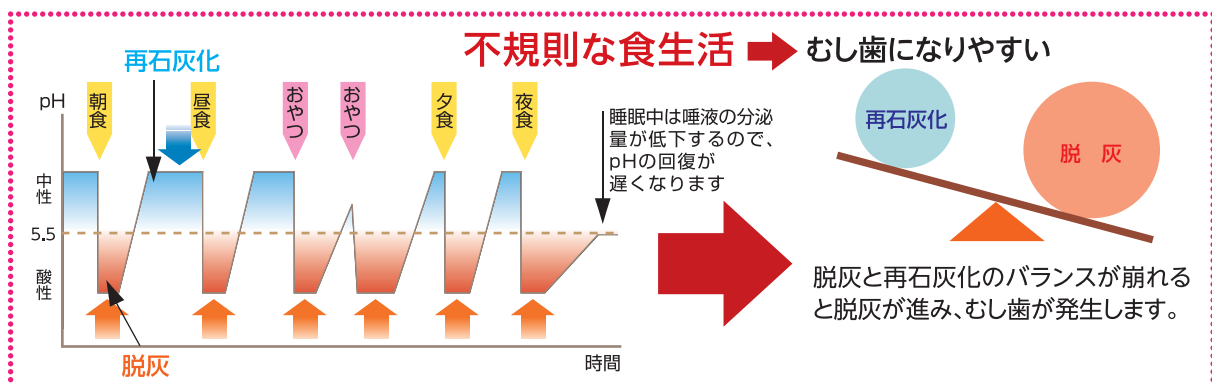
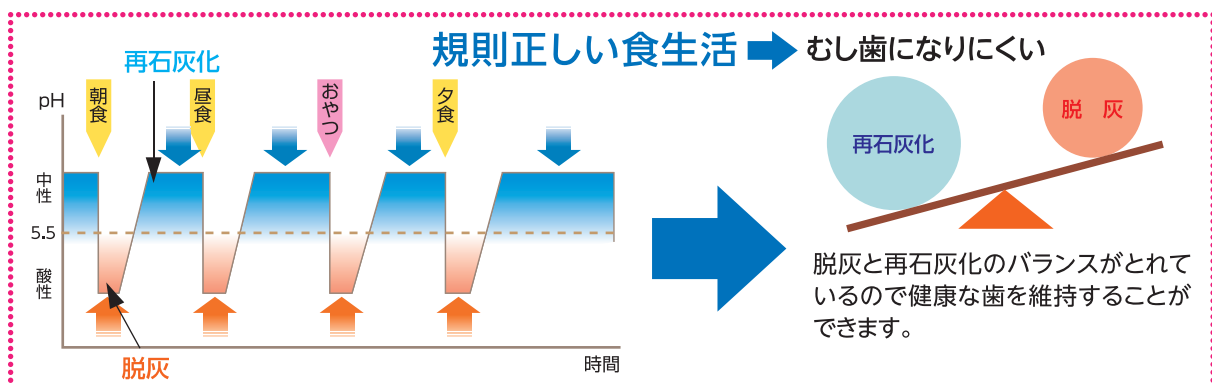
なぜむし歯になるの?

食べ物や飲み物の中に含まれている糖分をもとにして、むし歯菌はネバネバしたプラークを作り、その中で酸を出します。

この酸によって歯からカルシウムが溶け出します。この働きを「脱灰」と呼びます。

唾液の中にはカルシウムが含まれているので、唾液が分泌されると、唾液中のカルシウムが歯に戻ってきます（再石灰化）。歯みがきによって、プラークが取り除かれた部分では、さらにその効果が高まります。

食習慣とむし歯の関係



乳歯が生えたよ! むし歯予防のスタート

③ 食生活について

おやつは食事で不足した栄養を補うものです

歯によいおやつ

口の中を酸性にしない食べ物

口の中にとどまりにくい食べ物

よく噛むおやつ

食事を補うおやつ

歯にやさしい飲み物(お茶・水など)



むし歯になりやすいおやつ

砂糖がたくさん入っている食べ物

粘性のある食べ物

口の中にとどまりやすい食べ物

味を長く楽しむ食べ物

歯を溶かす酸性の飲み物(炭酸飲料水・イオン飲料水など)



1日に必要な栄養の2割程度をおやつから摂ると考え、栄養のバランスにも気をつけましょう。



おやつの食べ過ぎ、ダラダラ食べはやめましょう。

おやつ=お菓子ではありません。むし歯予防の観点からも、砂糖の摂りすぎはさげましょう。



④ お口の健康管理

仕上げみがき

寝かせみがきで頭を固定します。

- 唇をやさしく押し上げ、歯がよく見えるようにします。
- 歯ブラシに水をつけ、鉛筆もちで軽く握ります。
- 歯に歯ブラシの毛先を直角に当て、毛先が広がらない程度で、1~2本ずつやさしくみがきます。

子ども用と、仕上げみがき用があったら便利!

✕ゴシゴシ

○コシコシ



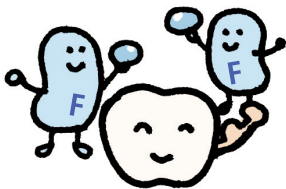
歯ブラシの大きさは植毛部が乳歯歯1.5本分前後(15~17mm)で、毛足は短めなのが適切です。仕上げみがきは小学校3年生ぐらいまで、歯みがき後のチェックは高学年までするのが理想です。

⑤ フッ化物の利用 フッ化物は、次の2つの働きでむし歯を予防します。

初期むし歯の再石灰化

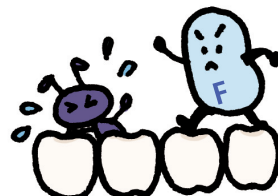
歯の表面では、脱灰と再石灰化を繰り返しています。

フッ化物は、初期のむし歯の再石灰化を促進し、歯を強くします。



抗菌作用

口の中の細菌に作用し、むし歯菌の発育を阻止したり、むし歯菌が酸を出すのを抑制します。



フッ化物配合
歯みがき剤
20~30%

フッ化物
歯面塗布
30~40%

ブクブク



フッ化物洗口
40~60%

むし歯予防効果

乳歯が生え始める生後6ヶ月頃から、永久歯が生えそろう14歳頃までのフッ化物の利用が、最も効果が期待できます。