

これまで、「むし歯は特定の“むし歯菌”が親から子へうつること起こる」と考えられ、親子間でスプーンやコップなどの食器を共有しないよう勧められてきました。

しかし近年では、むし歯は特定の菌だけが原因ではなく、食生活などの生活習慣も大きく関係していると考えられています。また、食器の共有の前から、子どものお口の中には日常生活の中で自然にうつったさまざまな細菌が存在することも分かってきました。

もちろん、衛生面への配慮は大切ですが、食器の共有による“感染”を過度に心配しすぎるよりも、毎日の食生活や歯みがき習慣、フッ化物の活用など、日頃からのむし歯予防を大切にすることが重要です。

参考／「乳幼児期における親との食器共有について」
一般社団法人 日本口腔衛生学会（令和5年8月31日）

ママごはん デンタルクリニック

《第49回》

変わってきた!?
むし歯の考え方

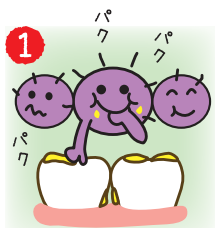


むし歯予防で大切なこと

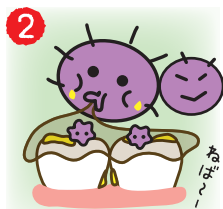
- ▶ 甘いもの（ジュースやお菓子）をダラダラ飲食しない
- ▶ 毎日、仕上げみがきをしてあげる
- ▶ 定期的に、かかりつけ歯科医院で健診を受ける
- ▶ フッ化物（フッ素入り歯みがき剤など）を上手に活用する

こうした積み重ねが、子どもの歯を守ることにつながります!!

むし歯ができるしくみ



むし歯菌（酸産生菌）が、口の中に残った食べ物や甘い飲み物から糖分をとり込む



むし歯菌は、ネバネバした物質を出して細菌の巣である歯垢（プラーク）をつくる



歯垢の中のむし歯菌が、酸を吐き出す



歯が酸によって溶かされて、むし歯になってしまう



協力／三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488（代）

<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会
PR キャラクター
一坊さん（三重県）

