



子ども達の歯はいずれ永久歯に生え変わりますが、乳歯のむし歯と永久歯のむし歯には強い関連が認められています。乳歯だからと言って油断はできません。また、乳幼児期は歯口清掃や食習慣などの基本的歯科保健習慣を身につける時期として非常に重要とされています。

大切な歯をむし歯から守るために、むし歯の要因や予防について知っておきましょう。



？どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4条件が重なり合ったとき、むし歯になります。

歯質は遺伝的な要素もあり変えることはできませんが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は保護者のサポートが重要です。



むし歯になりやすい食べ物の特徴

むし歯になりやすい食べ物は、砂糖を多く含んでいる、歯にくっつきやすい、口に残りやすい特徴があります。

具体的には…ガムやキャラメル、アメ、ジュース、チョコレートなど。



むし歯になりにくい食べ物の特徴

むし歯になりにくい食べ物は、自然の甘み、噛み応えがある、食べかすが残りにくい特徴があります。

具体的には…りんごやさつまいも、煮干し、煎餅、チーズなど。



むし歯にならないために・・・

◎ながら食べはやめましょう。

何かをしながら(例:テレビを観ながら…)食べると、食べ物が口に入っている時間がどうしても長くなります。食事の時は食べることに集中し、行儀よく正しい姿勢で食べるとしっかり噛むことができます。足元がぶらぶらしないように台を置いて、足の裏をしっかりと床につけて椅子に座るようにしましょう。



◎規則正しい食生活を意識しましょう。

食べる回数が増えるとむし歯のリスクも増えてしまいます。食べていない時間は、唾液が歯を修復しています。食事や間食の時間を、ある程度決めると良いでしょう。

◎よく噛んで食べるようにしましょう。

食べ物をゆっくりよく噛むと、顎や歯が丈夫になるとともに、唾液の分泌がよくなり、消化を助けます。唾液には口の中の自浄作用がありますので口の中をキレイにしてくれます。また、満腹中枢をコントロールしてくれるのでむし歯になりにくいだけでなく、肥満防止にもつながります。



子どもが自分でしっかり歯を磨けるようになるのは9歳くらいと言われています。歯の生え変わりが活発な時期はむし歯もできやすいので、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

6月の花：紫陽花

【花言葉】

家族・団らん

和気あいあい

