

【歯の健康】

むし歯はどうしてできるの？

口の中にある「ミュータンス菌」が、食べたり飲んだりした物の中に入っている砂糖と一緒に、プラーク（歯垢）をつくります。歯についたプラーク（歯垢）の中で「ミュータンス菌」が酸を出して、歯をとকাশみます。

こうして歯に穴があき、むし歯ができます。歯質・糖質・菌・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。



【4つのポイントで虫歯予防】

・歯みがき習慣

食後の歯みがきで、菌の繁殖を抑えましょう。

・バランスの良い食事

バランスの良い食事で、糖質のとりすぎが抑えられます。

・規則正しい生活習慣

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は身体の機能が低下し抵抗力が弱まるなど、身体のあらゆる面に悪影響を及ぼします。

・定期的な歯科健診

むし歯は、早い発見と治療で、永久歯に影響を残さずに済みます。



嫌がっても歯磨きはするの??



◎ 上下8本生えてきたら・・・1歳頃

- ・食後に歯ブラシを当ててみる事から少しずつ歯ブラシに慣れていきましょう。
- ・嫌がったら歯磨きは短時間に済ませ食べ物や食べ方に気をつけましょう。
- ・子どもはまねっこ大好き。保護者が磨くところを見せながら、みんながするものという雰囲気づくりも大切です。

◎ 歯が生えそろったら・・・3歳

- ・「自分で歯磨き」の意識を持たせながら、仕上げ磨きも丁寧にしましょう。
- ・自我が確立し、自分でやりたいという意欲も芽生えます。
- ・歯磨きの必要性を言葉で説明することも必要な時期です。
- ・保護者が一緒に歯磨きすることで、説明力も増します。

◎ 永久歯が生え始めた・・・6歳

- ・お子さんの歯磨き中は、歯ブラシの面がきちんと歯に当たっているか見てあげましょう。
- ・永久歯の生え変わりは10歳頃までです。大人の仕上げ磨きでむし歯予防と歯並びにも注意してあげましょう。

