



健康のススメ

子どものむし歯を予防しよう!



お話：はら こども・ファミリー歯科 原 麻子さん 問 TEL0867-42-1086

大切なのは 歯みがきと食習慣



**むし歯になりやすいのは
子ども? 大人?**

皆さんこんにちは。今回は「子どものむし歯予防」がテーマ。突然ですが、ここでクイズ!

Q 「子ども」と「大人」では、どちらがむし歯になりやすいでしょうか?

A 正解は...「子ども」。

「子ども」の歯は、やわらかくて溶けやすく、とつてもデリケート。歯みがきがうまくできなかつたり、毎日、お菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしていると、むし歯リスク(むし歯になる危険性)がぐーんと高まります。

反対に「大人」の歯は、成熟して硬い状態。そのため、むし歯になりにくいと言われるています。大人と子どもが同じように食べ、同じように歯みがきをしていても、子どもの方がむし歯になりやすいた

め注意が必要です。

「子ども」の歯の中でも最もむし歯になりやすいのは、『生えてきたばかりの歯』です。乳歯も永久歯も生えてきたばかりの歯はとても弱く、むし歯になりやすい状態。新しい歯が生えてきたら、むし歯からしっかりと守りましょう!

むし歯にならないために

むし歯にならないためにはどうしたら良いのでしょうか。むし歯予防で大切なのは、歯みがきと食習慣です。それでは、歯みがきのポイントを紹介しましょう。

- ① 歯みがきは、朝、昼、晩、寝る前の「1日4回」がお勧め。1日3回が基本ですが、理想はやはり4回です。
- ② 歯の汚れ(プラーク)を全てきれいに落としましょう。その日の汚れはその日のうちに落とすことが大切です。
- ③ 歯ブラシの大きさや毛の質

は、自分に合ったものを選びましょう。

④ フッ素を取り入れましょう。フッ素入りの歯みがき粉は、歯を強くします。

歯の汚れは、歯と同じような色で分かりにくいです。ご家庭ではブラークテスター(歯垢を赤く染めるもの)を使うと子どもでも汚れが見え、歯みがきしやすいのでお勧めします。

お出かけの時もできるだけ

外出する時は、歯みがきができないこともありますよね。混雑した場所へのお出かけや乗り物での移動中には、お茶やお水でうがいをし、口の中の食べかすをなるべく取り除きましょう。ただし、1日1回は時間をかけてしっかりと歯みがきをし、汚れをキレイに取り除きましょう。

食習慣のポイント

食習慣のポイントを3つ紹介します。

- ① 歯を溶かす甘い飲み物を控えましょう。
- (ジュース、スポーツドリンク

ク、乳酸飲料、炭酸飲料など)

運動する時や暑い時期、熱中症予防に上手に利用したいスポーツドリンクも、むし歯リスクを高めます。普段はお茶などを飲みましょう。

② 歯を溶かすおやつに気をつけましょう。

(あめ、チョコ、ガムなど) 食べた後は、歯みがき・うがいをしましょう。

③ 飲み方、食べ方に気をつけましょう。おやつやジュースは時間を決め、ダラダラ食べたり飲んだりしない方が、歯が溶けにくくなりむし歯が予防できます。

早期発見が大切

子どものむし歯は進行が早く、ほとんど痛くならないのが特徴です。定期的に受診し、早期発見することが大切です。何よりむし歯にならないために何を気をつけたらいいのかを、ぜひ歯医者さんにご相談ください。みんなでむし歯にならない強い歯にしましょう!

