

## むし歯になりやすい おやつはなあ～に？

糖分の量が多く、食べている時間が長いものや、食べかすが残りやすいものはむし歯になりやすいといわれています。



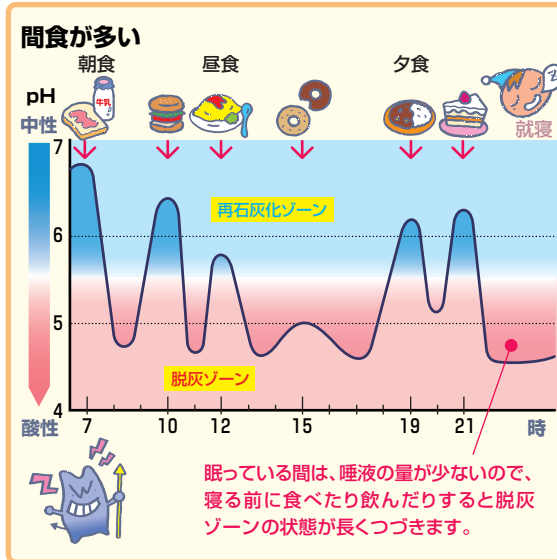
※スポーツドリンクは糖分が少なくてもむし歯になりやすいので、注意しましょう。

### じょうぶな歯をつくるのに 大切なものはなにか知っていますか。

乳歯は体内にいる期間に、永久歯は誕生後から幼児期と学童期にかけて、顎の中で発育します。良質なタンパク質やカルシウム、リンは丈夫な歯を作るのに欠かせませんが、栄養のバランスのよい食事が一番歯の健康に大切だといえます。

## おやつ・食事の 与え方に注意すると むし歯にならないの？

だらだらとお菓子を食べていると、脱灰の時間が長くなり、むし歯になりやすい環境になります。



おやつ・食事の時間をきめて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。おやつ・食事の後の歯磨きが必要です。



### 育児者が子どものために 気をつけることがありますか。

子どものむし歯のでき方は、お父さんやお母さんなどの育児者の姿勢に大きく影響されます。妊娠がわかった時から、かかりつけの歯科医師とともに、お子さんの健康について一緒に考えていきましょう。

# つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう！

(むし歯ができる環境について)



広島県歯科衛生連絡協議会

# むし歯はどうやってできるの？

## むし歯原因菌の活性化

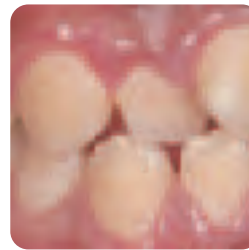


お口の中にいる**むし歯原因菌(ミュータンス菌)**が、食べかすのなかの糖などを利用して、**ネバネバ物質(デキストラン)**をつくります。



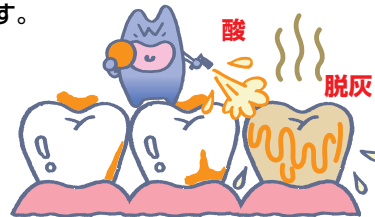
## プラーク(歯垢)の形成

ネバネバ物質が歯にしっかりとつくと、**プラーク**になります。**プラーク**の中は、ミュータンス菌だらけです。



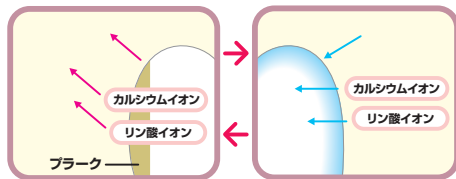
## 酸による歯の脱灰

プラークの中で増えた大量のミュータンス菌は、食べかすのなかの糖などを利用して大量の酸を代謝します。この大量の酸が、歯の表面を溶かしていきます。



## むし歯への進行

歯の表面では、歯が溶ける**脱灰**と、歯の表面にカルシウムイオンとリン酸イオンを取り戻す**再石灰化**が、いつも繰り返されています。



脱灰

再石灰化

お口の中に長時間食べ物があつたり、ミュータンス菌の活動が活発であると、脱灰が再石灰化をうわまわり、むし歯になってしまいます。



## 育児者が子どもにむし歯をうつしていることを知っていますか

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはミュータンス菌はいません。**周囲の育児者を介して感染します**。育児者は、お口の中を清潔に保ちましょう。



# 乳歯はなぜむし歯になりやすいの？

乳歯は、**石灰化(酸に対する抵抗力)**が不十分です。だから食いや不規則な間食の摂りかたなど小児期にはとても多くの危険因子があり、むし歯になりやすく、**脱灰(むし歯)**を生じやすくなっています。



## 歯磨きのコツを、知っていますか…



歯ブラシの毛先を歯と歯の間を丁寧にしまししょう。



歯と歯の間を丁寧にデンタルフロスをとおして汚れを落としましょう。

デンタルフロスも効果的です。使用方法はかかりつけの歯科医院でご相談ください。

## 歯磨きの仕方

3歳頃になると、自分で磨こうとする意識がめばえます。このことを、大事にしながら**小学校低学年までは、仕上げ磨き**をしてあげてください。

