



虫歯は虫が作っている!?



0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳

保護者

口の周りを触られることに慣らす。

1歳

保護者

短時間で寝かせ磨きをする。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者

歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者

ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者

一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。



【むし歯の予防】

生活習慣とむし歯の関係は切りはなせません。

生活習慣を整えて、子どもの歯を守りましょう。

☆食生活を見直しましょう

むし歯菌は糖類や炭水化物を含む食べ物を活動の素にしています。お菓子の食べ過ぎやだらだら食べることはやめましょう。

☆かかりつけの歯科医院をみましょう

かかりつけの歯科医院を見つけることで歯の定期検診を受け、むし歯を早期発見しすぐに治療を始めることができます。

歯医者さんや歯科衛生士さんに年齢に応じた歯磨きの仕方を教えてもらうことができます。

☆乳歯を強化しましょう

フッ素配合の歯磨き剤やフッ素を塗布することでむし歯になりにくい歯にしましょう。



むし歯菌の代表的なものはミュータンス菌です。むし歯の原因となる歯垢（プラーク）を温床に増殖します。歯垢の付きやすい場所は歯と歯の間、歯と歯茎の間です。



プラークは歯ブラシによるブラッシングだけでは6割程度しか取り除くことができません。デンタルフロスを併用すると約9割のプラークを除去することができます。子どもの虫歯予防にも必須のアイテムです。

フッ素は骨や歯を形作る大事な役割を果たし、むし歯予防にも大きな効果があることがわかっています。継続して使うことで、さらに高い効果が期待できます。歯が生え始めたらフッ素が配合されている乳幼児用歯磨き剤を使ってみませんか。歯科医院で、定期的にフッ素を塗布してもらうことも効果的です。

*フッ素とは自然界に存在する元素の一つで、海藻やお茶などの身近な食品にも含まれています。

【歯磨きのポイント】

子どものむし歯の多くは「奥歯の噛む面の溝」と「歯と歯の間」です。歯ブラシで歯全体のブラッシングをし、デンタルフロスを使って歯と歯の間をきれいにしましょう!



生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。成長する間に身近な大人からむし歯菌が感染するそうです。原因は子どもが可愛くてついキスをする、食べ物をかみ砕いて食べさせる、箸やスプーンなど大人と共有するからだそうです。

