



6月10日は時の記念日です。子どもたちは日々成長し素敵な時を刻んでいます。私たちは、そんな子ども達の一瞬一瞬を見逃すことが無いように、見守りつけていきたいですね。

子どものむし歯



乳歯は永久歯と比べてエナメル質が薄いので、むし歯になりやすく、大人と比べて進行が速いのが特徴です。

また、歯が痛くても上手に伝えられず、大人が気づいた時には悪化していることが多いようです。



むし歯の予防法

食生活や歯磨きなど生活習慣とむし歯の関係は切りはなせません。生活を整え、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。だらだら食べることやお菓子の食べ過ぎには注意が必要です。

*歯磨きをしましょう

歯磨きはむし歯を予防します。むし歯の出来やすい場所や磨き方のポイントを知ることが大切です。

- ・歯が生え始めたら、歯磨きに慣れることを目標に！
- ・歯が生えそろったら、きれいに磨くことを意識して！
- ・入学前の子どもには、親がメインで歯磨きをしましょう！
- ・小学校低学年までは、親が仕上げ磨きをしましょう！

*フッ素が効果的です

フッ素入り歯磨き粉の使用、フッ素洗口でうがいをする、歯にフッ素を塗布するといふようです。

☆歯磨きの後、大人が必ず仕上げ磨きをしましょう

☆かかりつけ歯科医を見つけましょう

☆むし歯を発見したら、早期治療が大切です

☆3~6か月に一度は検診とクリーニングを受けましょう



むし歯菌は沢山ありますが、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プラーク（歯垢）を温床に増殖します。プラークの付きやすい場所は歯と歯の間、歯と歯茎の間です。

歯磨き粉をつけて磨くと、口の中が爽快になり歯がきれいになった気分になります。しかし、きれいに歯を磨くには、歯磨き粉の量ではなく隅々まで時間をかけて丁寧に磨くことです。

歯磨きが上手な人でも汚れを100%落とすことは不可能で、歯磨き後にデンタルフロス（糸ようじ）を使うことで更に汚れを落とすことができます。

むし歯予防にフッ素入り歯磨き粉では20~30%、フッ素洗口でうがいをすると50~80%、フッ素塗布で30~40%の効果が期待できると考えられています。

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。成長する間に人から感染するそうです。子どもが可愛くてついキスをする、食べ物をかみ砕いて子どもに食べさせる、食事中に箸、スプーンなど大人と共有することで感染するようです。感染を防ぐ事は不可能ですが感染を遅らせるポイントがあります。

親や周りの大人がむし歯の治療をすること、食器などを共有しないこと、甘いものを過剰摂取させないこと、だらだら食いはしないことなどです。

1980年頃、日本よりむし歯の多い北欧の国が、むし歯治療の他に定期検診・クリーニングを続けたことで80歳になっても20本以上の歯で食事を楽しんでいるそうです。因みに日本では80歳で平均9本だそうです。

8020運動をご存知ですか。「80歳で20本の歯」を目標にしたものです。無理な話ではないようですね。

定期検診率と80歳の平均残存歯数

スウェーデン	90%	: 21本
アメリカ	80%	: 17本
日本	2%	: 9本



園医：歯科医の一言

暑くなり水分補給が必要な季節になりました。歯のため水やお茶など糖分が入らないものにして下さいね。

6月5日付



園医：小児科医の一言

軟便・下痢など胃腸症状や鼻水・咳など風邪症状で受診するお子さんがいます。体調を崩しやすい季節です。ご注意ください。

6月6日付

