

むし歯予防で 毎日を健康に過ごそう

柳井市健康づくり計画目標

- 甘いものを食べ過ぎない人の割合
幼児 現状値 19.5%⇒50%、
小学生 現状値 27.8%⇒40%
中学生 現状値 15.4%⇒30%
成人 現状値 15.6%⇒20%



むし歯になりやすい生活習慣って知ってる??

乳児期(歯が生えてきた頃)

- ① 哺乳瓶で甘い飲み物をダラダラと飲む
- ② 「仕上げみがき」の開始時期が遅い
- ③ 哺乳瓶で飲みながら寝る
- ④ 卒乳が遅い

幼児期

- ① おやつや食事の時間が決まってない
- ② スポーツ飲料や乳酸菌飲料などジュースを飲むことが多い
- ③ チョコレートや飴を食べることが多い
- ④ 「仕上げみがき」をしない日がある

むし歯になる要因



3つの原因がそろって「放置時間」をなるべく短くすることが大切!

むし歯ができる3大要因



細菌が歯の表面に付着し、歯垢(細菌の塊)をつくる



細菌が食べ物に含まれる糖類(特に砂糖)と結合し、酸を発生させる



酸が歯を溶かしむし歯ができる



むし歯予防～日頃の心がけが重要！～

1 食べたら歯をみがこう

歯みがきをして、歯に付着した食べかすを除去しましょう。乳幼児期から食べたら歯をみがく習慣を身につけ、小学校低学年までは「仕上げみがき」も毎日行うようにしましょう。

2～3歳の間はむし歯が急増する時期！！
3歳になると乳歯も生え揃い、食生活も多様化してきます。**乳歯は特にむし歯になりやすく進行も早い**ので注意が必要です。



2 おやつを食べるときは回数と時間を決めよう

砂糖を多く含むお菓子や飲み物を頻繁に飲食すると、唾液による歯の修復が追いつかず、むし歯になるリスクが高まります。おやつの種類・回数・時間を決めて食べるようにしましょう。



3 フッ化物塗布で歯を強化しましょう

フッ素は歯の表面からカルシウムを溶けにくくし、カルシウムの沈着を促します。さらにむし歯菌が酸を作る力を弱め、むし歯の発生を抑えてくれます。定期的に行うことが効果的です。また、定期的に歯科医院で歯の点検もしてもらいましょう。

フッ素塗布実施歯科医院一覧はこちら



料金など詳細は、各歯科医院にお問い合わせください。



柳井市むし歯予防キャラクタ
「歯っぴーちゃん」