



おいしい たのしい
元気やない

＊ ＊ 一口メモ ＊ ＊

★なくそう むし歯★

むし歯に一度なると自然に治ることはありません。また、乳歯がむし歯になると、将来の永久歯の生え方にも影響することがあります。従って、幼児期の早い内からむし歯予防に取り組む必要があります。

むし歯になる4つの条件

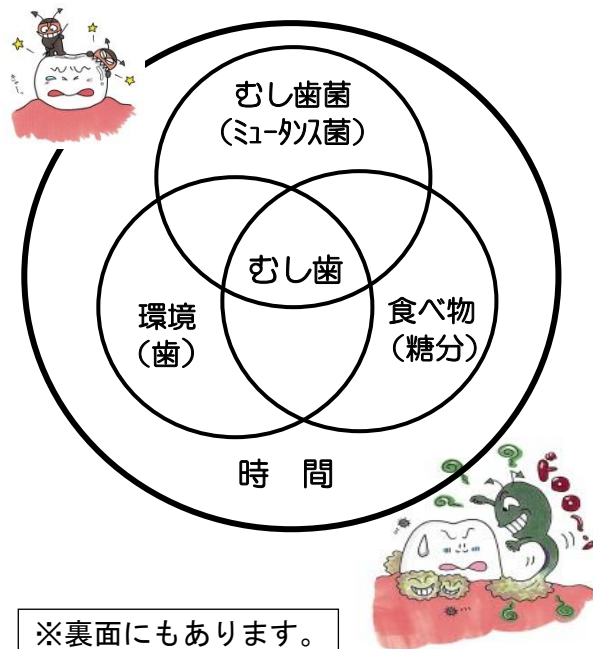
むし歯の原因は、むし歯菌を受け入れる「環境（歯）」があって、その表面に住みついた「むし歯菌」が「食べ物（糖分）」を摂取して一定以上の「時間」が経過するという条件がそろって、初めてむし歯になります。

むし歯ができるしくみ

- ①むし歯菌が、口の中に残った食べ物から糖分をとり込む。
- ②むし歯菌がネバネバした物質を出して、むし歯菌の巣であるプラーク（歯垢）をつくる。
- ③プラークの中のむし歯菌が、酸を吐き出す。
- ④歯の表面のエナメル質が酸によって溶かされて、むし歯になる。

柳井市健康づくり計画目標

- 12歳児の一人平均むし歯の本数
現状値 1.02 本 ⇒ 減らす
- 歯科疾患の治療が必要でない3歳児保護者の割合
現状値 84.5% ⇒ 88%



★なくそう むし歯★

4つの条件がそろわないように
気をつけましょう！

【フッ素で強い歯を作ろう！！】

フッ素（フッ化物）を使うとエナメル質が強くなり、むし歯菌の出す酸に負けにくい丈夫な歯になります。

●フッ素の活用方法

- ①歯科医院で定期的に塗布する。
（1歳6か月頃から可能）
- ②家庭で、毎日フッ素入り歯磨き剤を使う。
※フッ素入り歯磨き剤の効果的な使用法は、
『一ロメモ No.9』をご覧ください。
- ③フッ素のスプレー
- ④フッ素のうがいの方法



フッ素



【甘い物のとり方に気をつけよう】

むし歯菌は、口に残った食べ物から糖分をとり込みます。あめやチョコレート、ジュースなど、甘くて口に残りやすいものをとり過ぎないようにしましょう。

【子どもにむし歯菌を感染させない！！】

むし歯菌の多くは、身近にいる人のだ液を通して感染します。大人がかんだ物を子どもに与えたり、スプーン、はしやコップなどを共有するのはやめましょう。

【食べたら歯を磨く習慣を！！】

むし歯菌は、口に残った食べ物から糖分をとり込みます。食べたらすぐに歯を磨く習慣をつけ、むし歯菌に時間をあたえないようにしましょう。



すぐに歯磨きができない時は、お茶をたっぷり飲んで、食べかすを残さないようにしましょう。
※正しい歯磨きは『一ロメモ No.12』をご覧ください。



【食事と間食の時間を決めよう！！】

だ液には、むし歯菌が出す酸を中和する働きや、唾液に含まれるミネラルで弱った歯を補修する働きがあります（再石灰化）。

だらだらと飲食すると再石灰化する時間がなく、むし歯になりやすいので、間食は時間を決め、1日1～2回までにしましょう。

睡眠中はだ液が減るので、食べたまま、飲んだまままで寝るとむし歯になる条件がそろいます。寝る前の歯磨きは特に丁寧にしましょう。小学校低学年位までは、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。