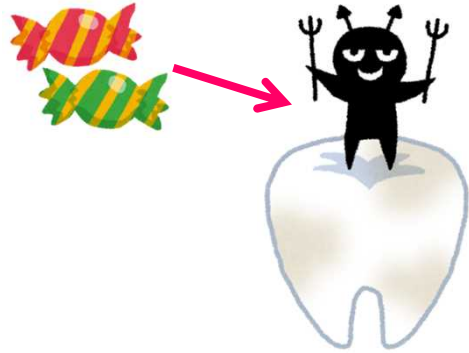


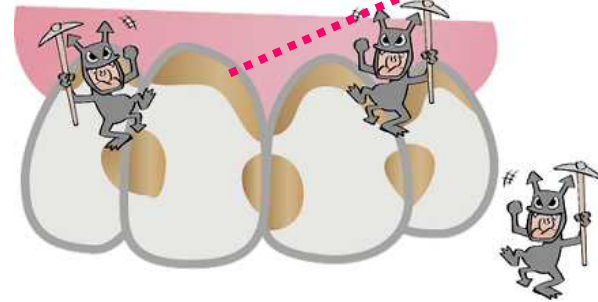
むし歯について

(1) むし歯はどうしてできるの？

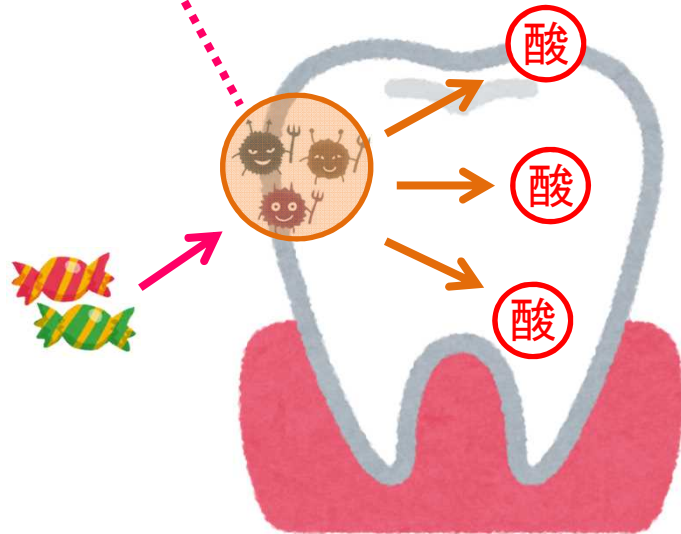
① 細菌が糖を餌にして…



② 仲間を増やして細菌の塊：歯垢(プラーク)を形成します。



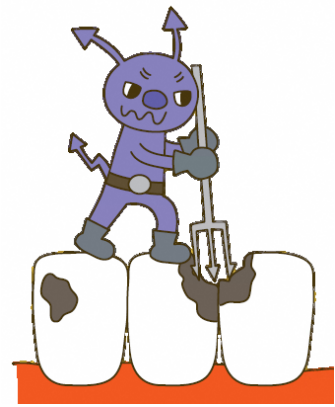
③ 歯垢(プラーク)の中で酸が作られ…



④ 酸で歯が溶けて穴が開きます



子どものむし歯の特徴

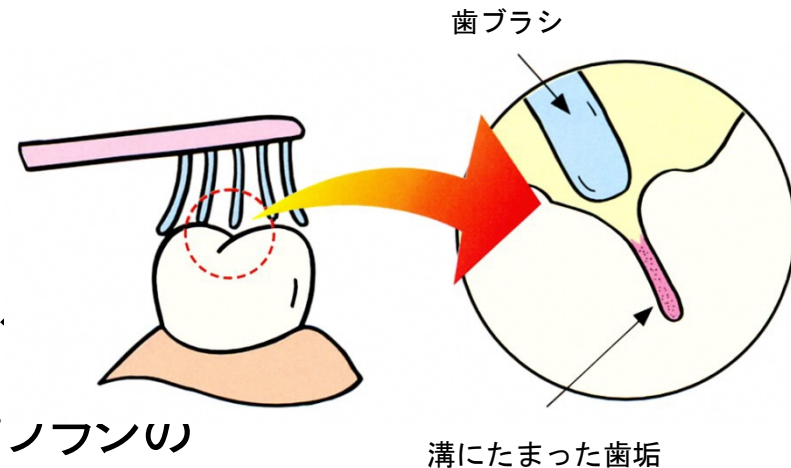


○むし歯になりやすい

生えて間もない歯は十分に硬くなっていないためです。石灰化が完全にすすむまでに2～4年かかります。

○8割以上が、歯ブラシの届かない奥歯の溝から発生す。

奥歯の溝は歯垢が溜まりやすいうえ、歯ノブンの毛先が届かないところもあるためです。



○乳歯は永久歯に比べ、むし歯の進行が速い

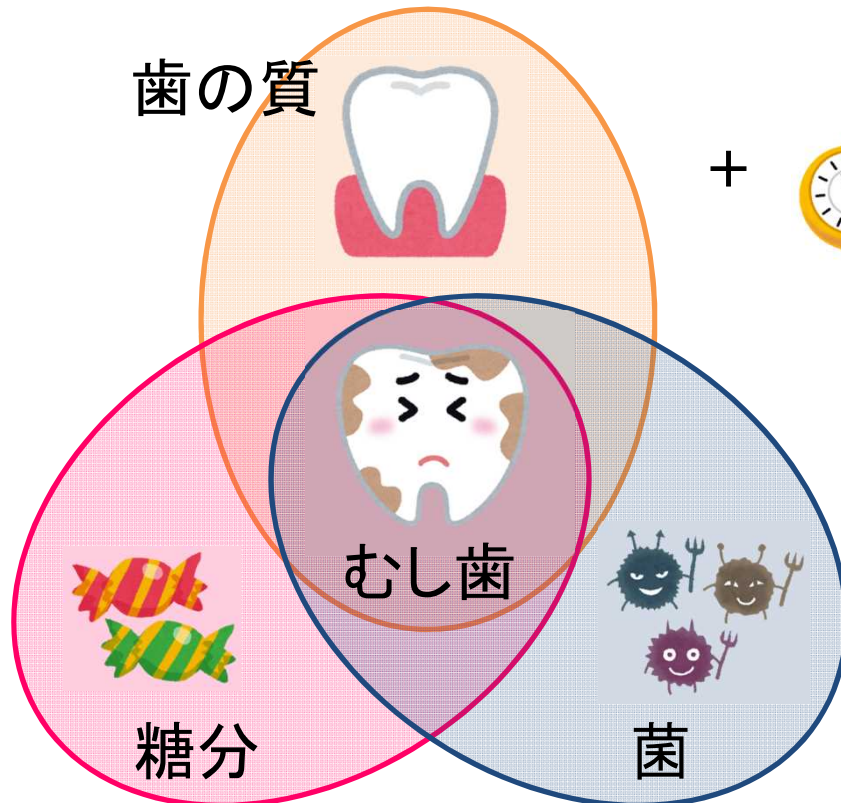
むし歯について

(2) どうすれば予防できるの？

★おさらい

- ・ むし歯 = **細菌**が**糖を餌にして**出した酸によって**歯**が溶ける病気

↳ この3要因にアプローチしよう！



3要因が重なる「時間」が長いと
リスクがさらにup！

- ① **歯**の質を強くし、
- ② 間食(**糖**)の摂り方を工夫し、
- ③ **細菌**を除去すれば…



効果的にむし歯が予防できる！



むし歯予防①

歯の質を強くする

フッ化物(フッ素)を利用しましょう！

- ・フッ化物洗口

⇒低濃度のフッ化物溶液を使い、ぶくぶくうがいをする

- ・フッ化物歯面塗布

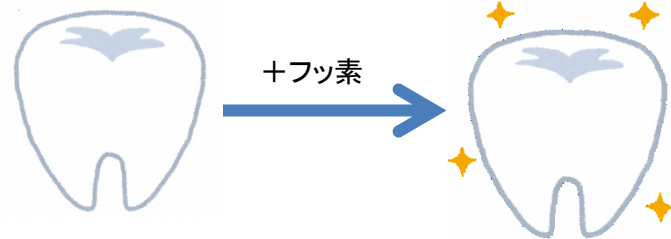
⇒高濃度のフッ化物ゲル等を使い、歯科医院で塗る

- ・フッ化物配合歯磨剤

⇒フッ化物の入った歯磨き剤を使って歯磨きをする



お店に売っている歯みがき剤の
約9割にフッ化物が入っているよ。





むし歯予防②

食事やおやつを工夫する

むし歯予防のための食事やおやつ注意点3つ

・砂糖の量に注意

ケーキなどの甘いお菓子はもちろんですが、スポーツドリンクにも多くの砂糖が入っています。隠れた砂糖には要注意です。

・食べている時間に注意

あめなど、お口の中に長くとどまる食べ物は要注意です。
また、だらだら食べもむし歯のリスクが上がります。

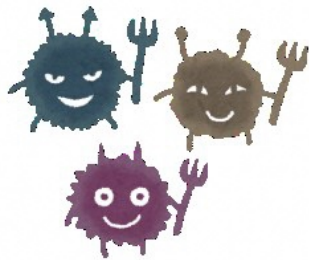
・食べるタイミングに注意

寝ている間は口の中をきれいにしてくれる唾液の量が減るため、寝る前の飲食は要注意です。



歯や口の健康
普及マーク
「ハビィー」

これも大事だね。おやつとは上手に付き合おう。



むし歯予防③

歯みがきでプラークを落とす

歯みがきのポイント

・プラーク(歯垢)が溜まりやすい場所を意識する



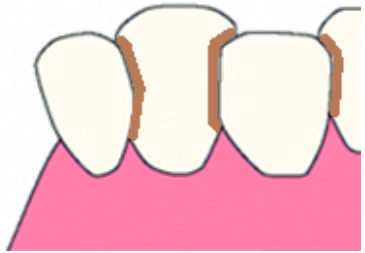
■ 歯と歯の間



■ 歯と歯ぐきの間



■ 奥歯の溝



■ 歯並びの悪い所

特に注意して
みがいてね。

・順番を決めてみがく

みがき忘れの防止になります。



歯や口の健康
普及マーク
「ハッピー」

むし歯について

【まとめ】

- ・ むし歯は、3つの要因に対する対策を、
“どれも欠けることなく行うこと” で効果的に予防できます！

