



# 6月のほけんだより

平成29年 第199号

呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144



## 虫歯を作らないために！

虫歯は、「歯の抵抗力」「虫歯菌の数」「食習慣」の三つの要素の悪条件がそろったときにできます。3つのうち、1つでも良い状態を作れば、虫歯にはなりません。この3つの要素をもとに、虫歯予防法について解説します。

### 【歯の抵抗力】を高める

#### 1 フッ素をぬって歯を強くする。

フッ素配合歯磨きや、フッ素ジェルやスプレーを使いましょう。  
また、定期的に歯医者さんでぬってもらいましょう。



#### 2 唾液の量を増やす。

よくかんで食べる習慣をつけましょう。成長に合わせて上手にかんで飲み込めるように食事の固さを調整し、かんで食べるとおいしいことを伝えていきましょう。

### 【虫歯菌の数】を減らす



#### 1 歯みがきで虫歯菌を減らす。

歯がはえてきたら、保護者の仕上げみがきを始めましょう。初めのうちは、1日1回機嫌のよい時にみがいて、歯みがきに慣れさせましょう。慣れてきたら回数を増やしていきましょう。  
また、日ごろから保護者が子どもの口の中を観察することも大切です。



## 2 キシリトールで虫歯菌をコントロールする。

キシリトールは天然素材の甘味料で、虫歯菌の働きを弱めたり、唾液の量を増やしたりする働きがあります。様々なキシリトール製品があるので、歯医者さんに相談してみるのも良いでしょう。



## 【食習慣】を改善する

### 1 食べる時間、回数を決める。

食事をするたびに、口の中で虫歯菌は酸を作ります。酸性の状態が続くと、虫歯ができてしまいます。虫歯を作りにくい口の中の環境を整えるため、食事やおやつの時間を決めて規則正しい食生活の習慣を心がけましょう。

### 2 砂糖・炭水化物のとりすぎに気をつける。

甘くなくても、炭水化物の糖質は虫歯菌が“酸”を作るきっかけとなります。おやつを、お菓子のかわりにおにぎりやパンにすれば、砂糖を食べていないから大丈夫というわけではありません。飲み物に含まれる、糖質にも気をつけましょう。

## 【定期歯科検診】

家族みんなで定期的に歯科検診に行きましょう。

歯みがきの仕方や食事のとり方、むし歯予防策などについてアドバイスしてくれるかかりつけの歯科医院をつくっておくと安心ですね。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>