

# 6月のほけんだより

平成30年 第211号

呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

## 虫歯の予防と 歯の健康について

### 《虫歯を防ぐ方法》

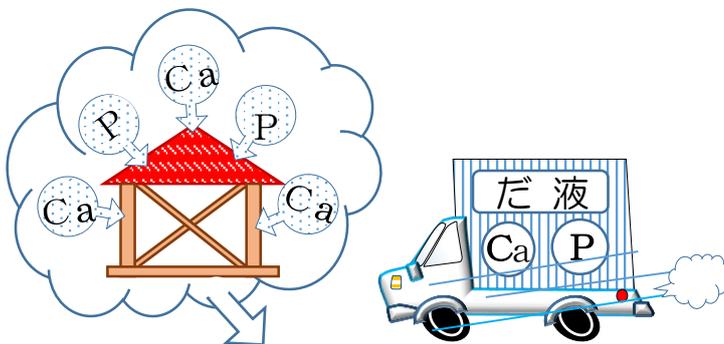
まず、思い浮かぶのは、歯磨きですね。でも、歯磨きの目的は、虫歯予防の歯の汚れ落としだけじゃない！実は、歯のエナメル質は、生えてきたときには不完全な組織です。

歯の一番表面のエナメル質が完全にできあがる（成熟）には、乳歯なら1年半～2年、永久歯なら2～3年かかります。この間に歯質を強化する物質（フッ素）の入った歯磨き剤で歯を磨き「歯質強化」をしましょう。



### 《生えてすぐの歯は建築途中

唾液やフッ素の力で硬く強くなる》



Ca：カルシウム

P：リン

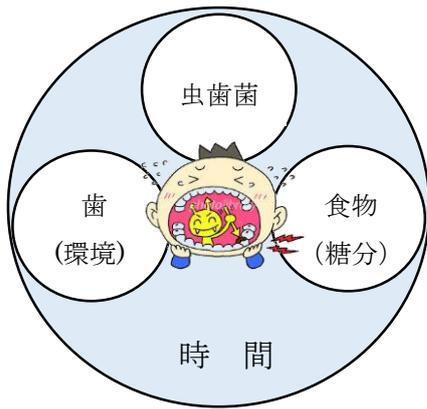


生えたばかりの歯は、建築中の家のようなもの。完成するまでに、唾液からたっぷり壁材（ミネラル）を取り込んで頑丈な壁（エナメル質）を作りましょう。

土台（完成前の歯）が汚れていると、壁材（ミネラル）をうまく取り込めません。だから、いつもきれいに歯磨きをして、しっかりミネラルを補給することが大事！

このときにフッ素を使うとさらに丈夫な壁（エナメル質）になります。

## 《虫歯のできる4つの条件》



ふだんのお口の中はpH7(中性)に近い弱酸性。ところが食べ物を口にしたとたん、口の中は酸性に傾きます。そこで、「虫歯菌」「糖分」「環境」「時間」の4つの条件が揃って、虫歯になります。それは、虫歯菌を受ける環境(歯)があって、その表面に住みついた虫歯菌が糖分を摂取し、お口の中が酸性になって、一定以上の時間が経過するという条件がそろって虫歯になるのです。唾液の量と質も虫歯のなりやすさに影響を与える大切な環境因子です。

虫歯の原因は甘いものを食べるタイミング

**間食の多い「だらだら食べ」はダメ！**

子どもの虫歯を防ぐには、まわりの大人が変わりましょう！

**例えば小さなアメでも、長い時間お口の中を酸性にしてしまうおやつは、虫歯の大敵！子どもに甘いものを与えすぎないように気をつけましょう。**

## 《乳歯の虫歯は大人になっても続く・・・》

どうせ「生えかわるんだから・・・」なんて乳歯の虫歯を放っておいたら大変！お口の中に虫歯菌が増えてしまいます。乳歯のうちに虫歯で歯がなくなると、永久歯の生える方向が変わるため、噛みあわせが悪くなる可能性が高くなります。子どもの頃虫歯が多かった人は、大人になってもやはり虫歯が多くなります。

将来、虫歯で悩まないためにも、乳歯のうちから虫歯予防をしっかりと行いましょう。

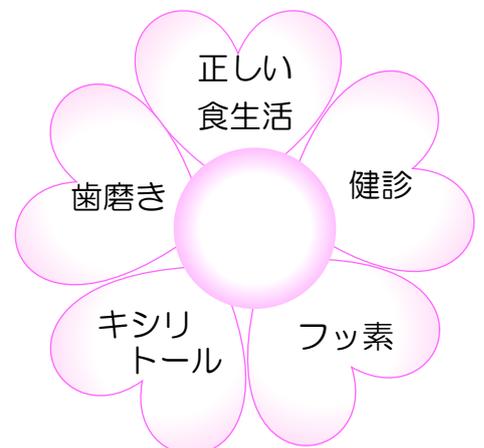
## 《乳歯の虫歯を放っておくと・・・》



## 《虫歯を予防する方法》

子どもの虫歯を減らすことに成功したことで知られるフィンランドの秘策は、**歯磨き・正しい食生活・定期健診・フッ素・キシリトール**の5本立てでした。

〈引用〉 はじめての歯磨きレッスン 倉治ななえ



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/>