



ほけんだより

平成23年6月 第127号



子育て施設課

0823-25-3144

むし歯になりにくくするには…？

「えっ！この間歯医者さんに行ったのに…またむし歯…」ということはありませんか？
なぜ、こんなことになるのでしょうか？



乳歯は、むし歯になりやすく進行が早い

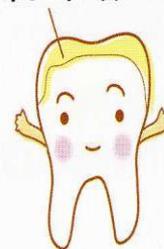
生えてきたばかりの歯は、乳歯・永久歯ともに弱く、数年かけて唾液の中のカルシウムを取り入れながら、徐々に強くなっていきます。

逆にいえば、この数年間が、もっともむし歯になりやすい時期ということです。

乳歯と永久歯の基本的な構造は同じですが、歯の一番外側にあるエナメル質の厚さが、永久歯の1/2と薄く、あっという間に大きな穴のむし歯になってしまいます。

しかし、子どもはむし歯に気づかないことも多いです、歯医者に行くことを嫌がるので、自分から訴えることはあまりありません。

乳歯のエナメル質
厚さは永久歯の1/2



永久歯のエナメル質



普段から保護者が、子どもの口の中を
観察するようにしましょう。



3歳までのむし歯予防は、おやつとの与え方に工夫を

乳幼児、特に3歳までの食生活や歯みがきは、保護者の腕にかかっています。

不規則な食生活や、甘いものの摂取、歯みがきや仕上げ磨きをしないなどは、むし歯の発生を誘発します。

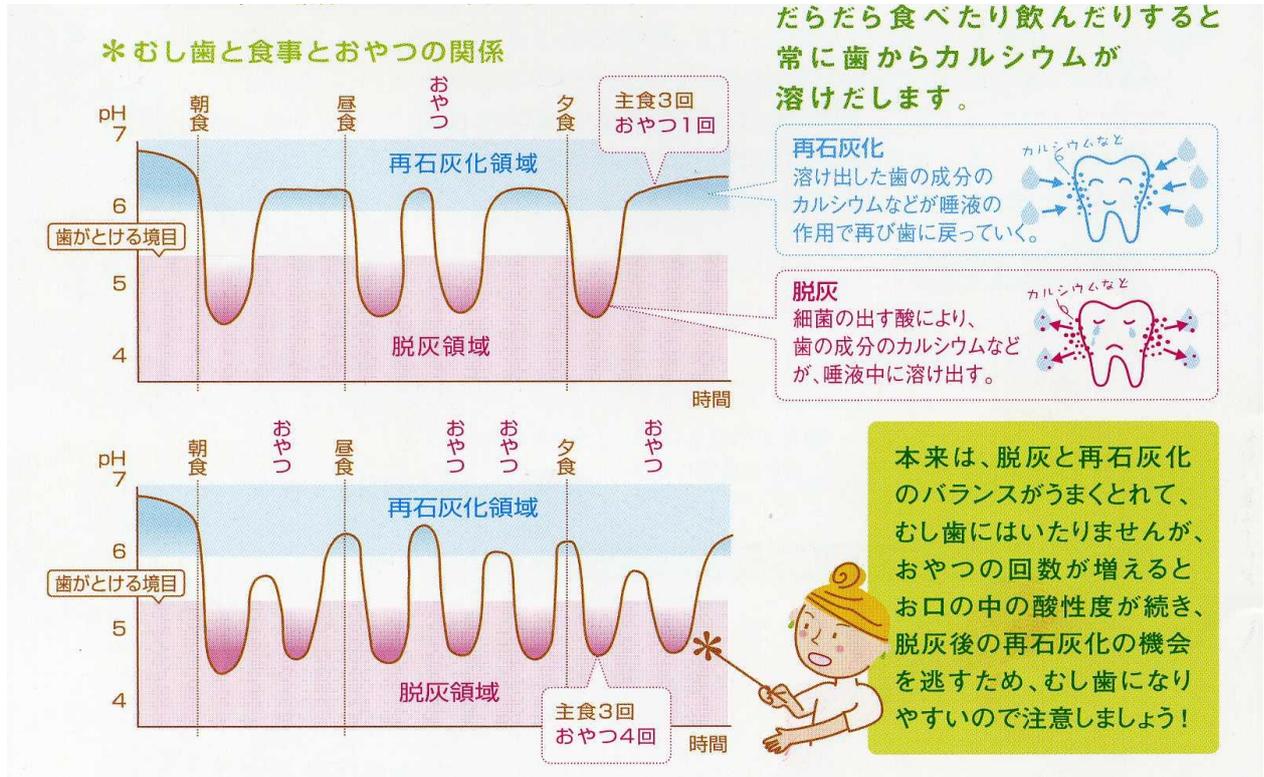
時としてそれらが、重症のむし歯の原因になったりします。



では、どのようにおやつを与えたらよいのでしょうか？

① ダラダラ食べない

だらだら食べたり飲んだりすると、常にカルシウムが溶け出します。



② おやつの時間を決める（例えば1日2回とか）

ジュース（100%ジュース、スポーツ飲料水）もおやつ1回と考えてください。おやつの食べあわせでも、ジュースとスナック菓子にしないで、ジュースをお茶にするなどの工夫も必要です。

③ おやつのは、水やお茶を飲む

できれば歯みがきをするほうが理想的です。



※ 兄弟がいたりすると、ついつい量が多くなりがちです。食べる量を小分けにして与えるのも、ひとつの方法です。

子どもの痛がる姿は見たくないものです。
子どもの口の状態を把握するためにも、かかりつけの歯医者さんをつくり、定期的な健診を受け、相談しましょう。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.htm>