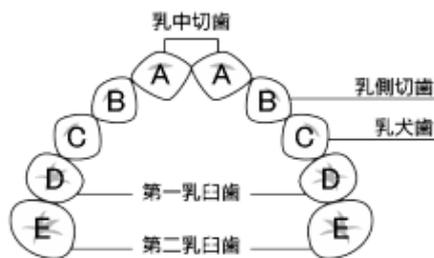
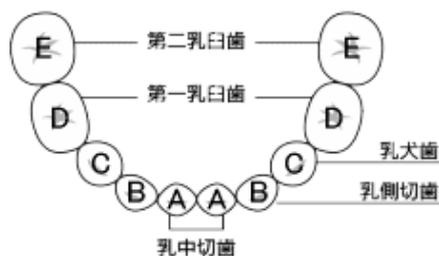




～「乳歯の役割」と「むし歯にしないための食べ物のとり方」のポイント～



乳歯は、生後6か月ごろから順次生え始め、2歳半から3歳ごろに20歯が生え揃います。そして12歳前後までに永久歯へほぼ生えかわります。永久歯にくらべて口の中に存在する期間は非常に短いですが、子どもの成長に欠かせない大切なはたらきがあります。



乳歯の大切なはたらき

- 食べものをかみ、消化を助けています。
- 言葉を正しく発音できるように助けています。
- 顔の形を整え、あごの発育や脳の発達を促しています。
- 永久歯が正しく生えかわるときの場所の目印になります。

乳歯の大切なはたらきを発揮させるには、乳幼児期から学童期にかけて、むし歯を予防することが大切です。むし歯の原因となる菌（ミュータンス菌）は、前歯が生えそろう2歳ころまでに子どもの口に定着し、その後、歯がある限り口の中に住み続けます。

口を取り巻くさまざまな環境を整えることで、むし歯の原因菌（ミュータンス菌）の活動を抑えて、むし歯が発生しにくい状況にしましょう。

むし歯菌は口から口へ移動します！

口の中の細菌を完全になくすことは難しいのですが、家族みんなが口の中を清潔にしてミュータンス菌を減らしておくことは大切です。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

むし歯のでき方

むし歯の原因菌（ミュータンス菌）は、食べかすの中の糖分などから大量の酸を作り出します。この酸が歯の表面を溶かしていきます（脱灰）。

歯の表面では歯が溶ける脱灰と、歯の表面がもとに戻る（再石灰化）が、いつも繰り返されています。口の中に長時間食べものがあつたり、ミュータンス菌の活動が活発であると、口の中が酸性に傾いて脱灰が再石灰化をうわまわり、むし歯になっていきます。

だらだらと、お菓子を食べていると、脱灰の時間が長くなり、むし歯になりやすい環境になります。

おやつについて

あめやキャラメルのように、糖分が多く食べる時間が長かったり、スナック菓子やクッキーのように、食べかすが残りやすいものは、むし歯になりやすいので注意が必要です。また、アイスクリームやプリンのように、短時間で食べられるけれど糖分が多いものも要注意です。

おやつに適しているのは、自然の糖分で食べかすも残りにくいリンゴやサツマイモです。



ひとくちメモ



柑橘系の果物やジュースを口にした直後は、果物の酸で歯の表面が柔らかくなっているため、歯みがきでこくわすかですが歯が削れてしまいます。酸性の果物を食べた後は 30 分くらいたってからか、何か別のものを食べさせてから歯みがきをしましょう。

おやつの与え方で大切なこと

- ・ 時間と量をしっかり決めましょう。
- ・ 寝るまえの1時間は、甘いものを食べたり飲んだりしないようにしましょう。
- ・ 甘い飲みものはひかえた方がよいのですが、甘い飲みものを与える場合は、だらだら飲まないために、哺乳びんは使わないようにしましょう。



むし歯にならないようにするためには、歯みがき、仕上げ磨きは大切です。
おやつなどの食べものの種類、とり方も考えてみましょう。

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.html>