



6月のほけんだより

令和6年 第283号

呉市役所
こども施設課
0823-25-3144



むし歯を防ごう！おうちで気をつけたいこと



むし歯とは・・・

むし歯とは、口の中にいる細菌が糖분을エサにして作り出した酸によって、『歯が溶けた状態』です。むし歯菌は、ほとんどの人の口の中にあるような細菌で、口の中で増やさないようにすること、酸を作りにくいように生活習慣を整えることで、予防できる病気です。

通常、むし歯には痛みなどの症状はありません。

しかし、進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと、我慢できない痛みの原因になります。



むし歯になる前から 歯科に通うメリットは4つあります！



メリット① 口のトラブルを早期発見できる！

子どもの歯は大人の歯と比べ、歯の質がやわらかく、むし歯に対する抵抗力が弱いため、むし歯になりやすいという特徴があります。定期的に歯科検診を受けることで、むし歯や歯の問題を早期に見つけることができ、適切な治療につなげることができます。

メリット② 正しく効率的な 歯のみがき方がわかる！

幼児期の子どもの歯の汚れを、しっかりと落とせる歯ブラシの使い方やみがき方などを教えてもらうことができます。『歯みがきや仕上げみがきを嫌がる』という保護者の悩みや困りごとの相談もできます。

メリット③ 気になる様子の相談ができる！

指しゃぶりや歯ぎしりなど、子どもの気になるくせや、歯並びについて相談できます。3歳以下の子どもは、気になるくせや歯並びに対して、すぐに対応が必要になるケースはほとんどありません。しかし、生活の中での注意点を知らることができます。

メリット④ 歯の治療のストレスを 軽減できる！

むし歯などの口のトラブルが起きてから歯医者へ行くと怖がる子どももいます。定期的に歯科に通い、口の中を見せることに慣れておくことで、緊張が和らぎ、治療時のストレスを減らすことができます。



その① むし歯になりやすい場所

<奥歯の溝>

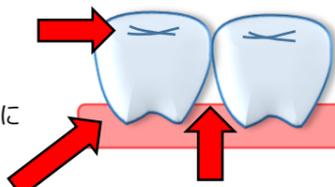
子どもの歯の溝は深く、食べ物やむし歯菌が溜まりやすいです。ブラッシングだけでは、完全にきれいにみがけません。

<前歯の歯肉に近い部分>

歯ブラシが歯肉に強く当たると痛いのでみがき残しが多いです。初期のむし歯であれば、おやつやジュースの生活習慣を見直し、フッ素入り歯みがき粉の使用やフッ素を塗布することで元に戻ります。

<奥歯の間>

一番みがきにくい部分です。歯ブラシの毛先を歯の表面に垂直に当て上下に歯ブラシを動かしてみがく、またはデンタルフロスを使いましょう。



その② 初期むし歯の色は黒色ではない

子どもの初期のむし歯は、黒色ではなく白色のことが多いです。むし歯が進行していても、気づきにくいため発見が遅れてしまいます。

その③ 甘いものを食べる頻度が多いと むし歯の進行がはやくなる

口の中では食事の度に、『歯が溶けること』と『溶けた歯を元に戻すこと』が繰り返されています。甘いものを食べる頻度が増えると、歯が溶けるスピードがはやくなり、溶けた歯を元に戻す力が追い付かず、むし歯の進行がはやまります。子どもの食べ方をよく観察し、仕上げみがきの時に小さな変化を見逃さないようにしましょう。



その④ むし歯は歯の中で、はやいスピードで広がる

子どもの歯は大人の歯と比べ、エナメル質が薄くやわらかいため、むし歯の進行がはやいです。

春に受けた歯科検診では、何も異常がなかったのに、しばらくして歯に穴が開いているのを見つけることがあります。



おうちでできるむし歯予防ケア

歯みがきと デンタルフロス等



- ◆歯の溝に対して平行に歯ブラシを動かそう！
- ◆手鏡などを使って、実際に口の中を見ながら、意識してみがくことが重要！
- ◆寝る前には必ず仕上げ磨きを！
- ◆デンタルフロスは、歯と歯の間をみがくことができる唯一の器具！歯垢や食べカスを取り除こう！



歯ブラシを裏側からみて、毛が飛び出していたら、歯ブラシを新しくしましょう！

フッ素入り歯みがき粉

- ◆フッ素入りの歯みがき粉は少量を歯ブラシに乗せ、ブラッシング！
- ◆うがいはせず、唾を吐く程度にすることで、フッ素成分が口の中に長くとどまります。

むし歯菌を口に入れない

保護者などの口の中のむし歯菌が、スプーンなどを介して子どもの口の中に入らないようにしましょう。

キシリトール

むし歯菌が歯を溶かす酸を作れなくなるため、むし歯予防に役立ちます。ただし、腸で吸収されにくいので、便が軟らかくなる場合があります。キシリトール含有量が、90%以上のタブレット等がおすすめです。



歯医者さんでのむし歯予防ケア

高濃度フッ素塗布

市販されているものよりも高濃度のフッ素を3か月おきに塗布することで、歯を強くします。

ブラッシング指導と専門的な掃除

効果的な歯のみがき方を専門家が指導します。むし歯の検査や歯の掃除をします。

シーラント

奥歯の溝は、歯ブラシの毛先より狭いため、歯みがきではしっかりみがききれず、むし歯になることがあります。歯科医師の判断で、奥歯の溝にむし歯菌が入り込まないように、奥歯の溝を潰す予防処置のことをシーラントと言います。

