

むし歯ゼロを目指すモン!



むし歯の原因

歯の質

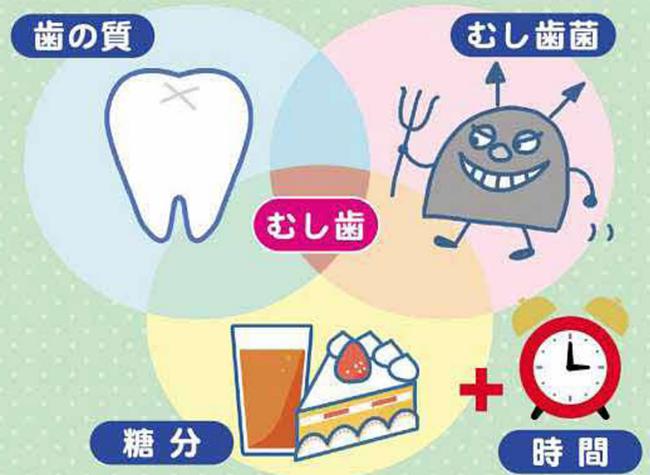
乳歯や生えたての永久歯は歯の質が弱く『むし歯』になりやすいです。

むし歯菌

主なむし歯菌はミュータンス菌です。この菌はプラーク(歯垢)を作り、糖を分解し、歯を溶かす酸を作ります。

糖分

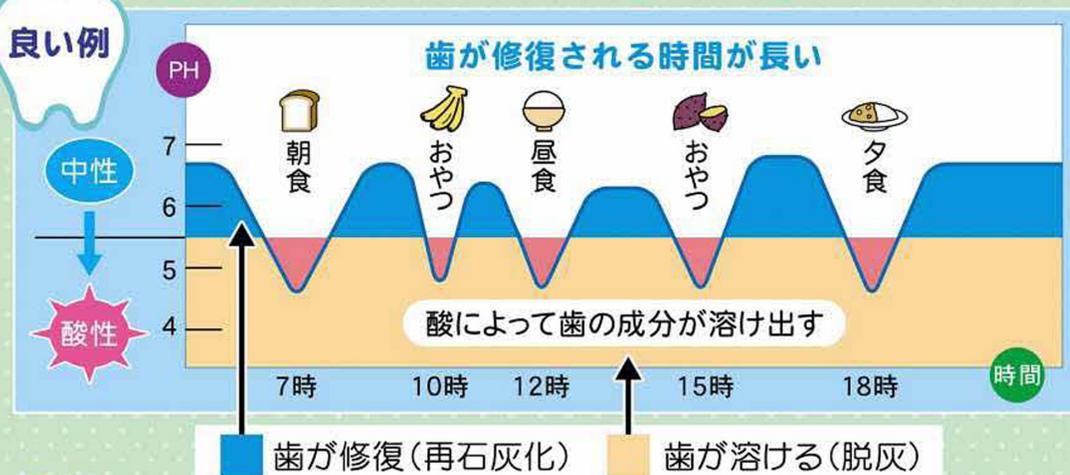
特に砂糖が含まれる食べ物や飲み物が原因です。



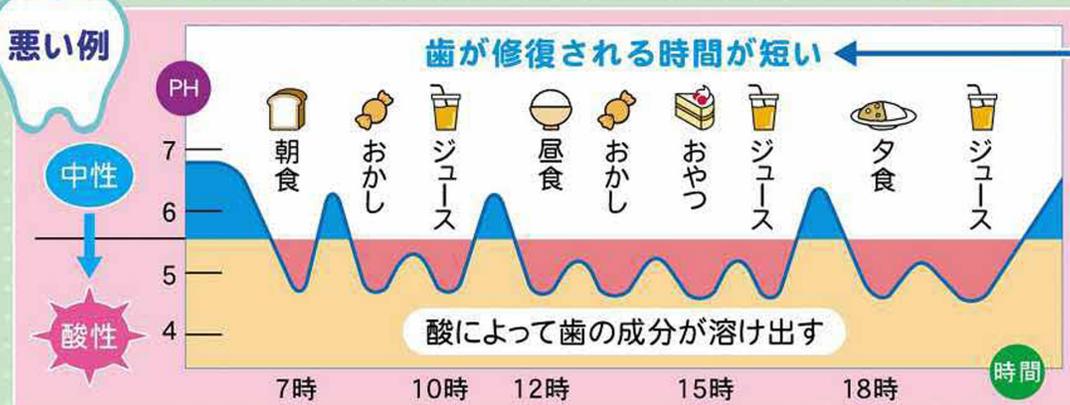
だ液の働きとむし歯発生リスク

だ液には、再石灰化(歯を修復する)という働きがあります。時間の経過とともに歯は溶けたり、修復したりを常に繰り返しています。

良い例



悪い例



① 食事や間食をとる

② 口の中が酸性に

③ 歯の表面のミネラルが溶け始める

・間食が多いと...
・ダラダラ食べると...

だ液による再石灰化が追いつかず、むし歯のリスクが高まります。

普段口の中はpH7(中性)に近い弱酸性ですが、食事や間食をとると酸性になります。pH5.5~5.7以下の酸性になると脱灰(歯の成分が溶け出す)が始まります。



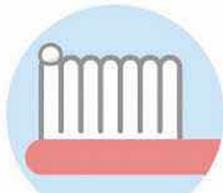
むし歯予防のポイント!

楽しく学べる
6分程度の
動画は
こちらから



歯の質について

歯が生えたら
フッ化物配合歯みがき剤で
強い歯に!



0~2歳

1~2mm程度
(米粒程度)



3~5歳

5mm程度
(グリーンピース程度)

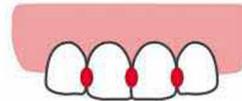
[どちらも900~1000ppmF ※1]

フッ化物配合歯みがき剤を使った後、うがい
ができないお子さんは、ティッシュなどで軽く拭き
取っても良いです。うがいができるお子さんは軽く
吐き出すか、大さじ1程度の水ですすぎましょう。

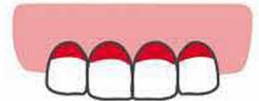
むし歯菌について

毎日仕上げみがきをしよう

むし歯になりやすい場所



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯の
みぞ

- 寝ている間は唾液の分泌が少なく、細菌が増えやすい状態なので、就寝前の歯みがきは特に重要です。
- デンタルフロスを使って歯と歯の間もきれいにしましょう。



糖分について

糖分の摂り方に注意!

甘い食べ物 × 甘い飲み物

の組み合わせにならないように注意



- 水分補給はむぎ茶や水など糖分を含まない飲みものにしましょう。
- おやつは1日2回程度。食べる時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう。



生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌がいません。大人がむし歯菌をうつさないようお子さんとスプーンやストローなどを共有するのはやめましょう。

家族みんなで
子どもの歯を
守ろう!



定期的に歯科医院を受診し
年に2回~4回
フッ化物塗布を受けよう!