

むし歯予防のためにできること

むし歯は、どうやってできるの？

お口の中にはいつも
たくさんの細菌が
います



その中のむし歯原因菌
であるミュータンス菌
は、食べ物の中の糖質で
ネバネバした歯の汚れ、
歯垢（プラーク）をつく
ります



歯垢（プラーク）の
中の細菌が酸をつ
くり、歯を溶かして
しまいます



歯と歯肉の境目に白い
部分があります
これが、むし歯の始まり
です（初期むし歯）



歯に穴があいて
しまったむし歯
です

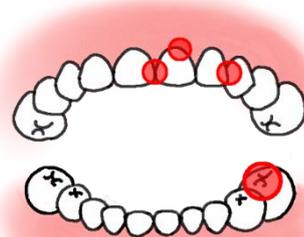
むし歯予防のために 毎日の歯みがきポイント

- 歯の汚れである歯垢（プラーク）は、細菌の塊です。歯と同じような色をしていて、水には溶けにくく、歯の表面に貼りついているため、うがいではとれません。この歯垢（プラーク）を取り除くことが、歯みがきの目的です。
- 歯みがきは、歯ブラシの毛先を歯にまっすぐあてて、軽くこきざみに動かしましょう。力を入れ過ぎると毛先が開き、歯垢（プラーク）が上手に取れません。歯ブラシを、ペンを持つようにすると力のコントロールがしやすいです。



歯垢(プラーク)のつきやすいところ

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の咬み合わせの溝



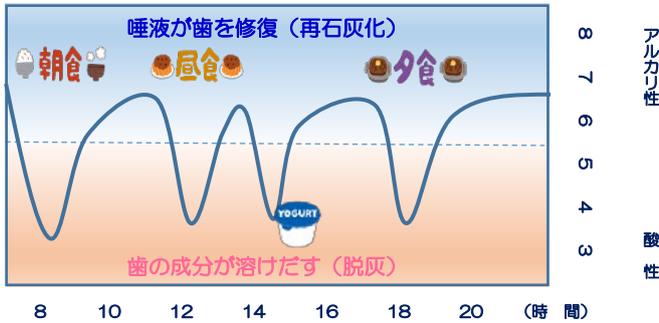
歯ブラシがとどかないところは、お口にあわせて、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



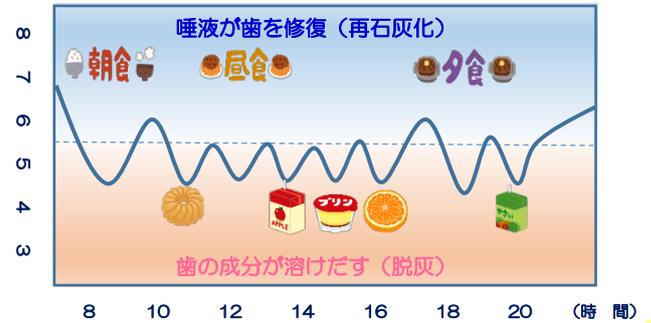
むし歯予防のために 規則正しい食生活

食後は口の中が酸性になり、pHが約5.5以下になると、歯の成分が溶けだし脱灰します。その後、唾液（つば）が溶けた歯を修復する再石灰化を促します。おやつや甘い飲み物を時間決めずに食べたり飲んだりすると、口の中がいつまでも酸性で再石灰化が間に合わず、むし歯になってしまいます。

3食の食事+1回間食した場合



3食の食事+何度も間食した場合



お砂糖にかえると、どのくらい？

おやつはお子さんにとって、食事の一部でもあり、楽しみです。けど、むし歯にはしたくない！食べ方を工夫して歯を健康に保ちましょう。



*お砂糖の量は一般的な目安です。1日のお砂糖の目安は、1～2歳は5g、3～6歳は10gです。

むし歯予防のために おやつのとりを工夫しましょう

- 時間を決めましょう。
- おやつは、3回の食事ですり足りない分を、おやつとして補いましょう。
- 組み合わせや量を工夫しましょう。
- お菓子やジュースの買いおきはやめましょう。

