



# 歯を丈夫に元気に

兵庫県・公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会



## 保護者の方へ

お子様の歯は、4～5歳頃から、永久歯へのはえかわりが始まります。乳歯が上下10本ならんだ1番後ろにはえてくる第1大臼歯（6歳臼歯）、下の歯のまん中にはえかわる中切歯。どちらかがはえるとはえかわりが始まった合図です。

**「乳歯も永久歯もむし歯のない元気な歯に育てたい!!!」**

私たち歯科衛生士は保護者の方々とともに、お子様の健やかな成長を支援します。

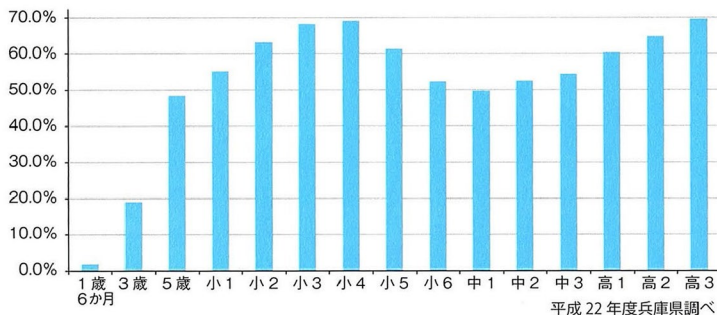
公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会





# 現状では、ほとんどの子どもが むし歯にかかってしまいます!

■ 年齢別むし歯にかかっている割合



子どものむし歯は年齢とともに増加し、小学校6年生頃は永久歯への  
はえかわりにより少しむし歯は減少していますが、また増加します。

## むし歯が子どもに 及ぼす悪影響



- ・永久歯の歯ならびが悪くなる。
- ・固い物が食べられなくて、栄養が偏る。
- ・むし歯治療で大切なお金と時間がかかる。
- ・乳歯のむし歯菌は永久歯にも感染する。
- ・大きな口を開けて笑えない。(消極的になる)
- ・顎の発育が悪くなる



# むし歯を予防するには

## むし歯の原因4つの輪とその対策

はえたての歯に使うと  
一生強い歯になる



### 歯の質 (フッ化物)

フッ化物洗口  
フッ化物配合歯みがき剤

口の中の細菌は歯ブラシや  
デンタルフロスで  
コントロールしましょう



### 細菌

(ミュータンス菌)

食べたら歯みがき。  
フロスも忘れずに。



### 食生活 (砂糖)

砂糖含有甘味食品の摂取制限  
代用甘味料の使用  
(キシリトールなど)



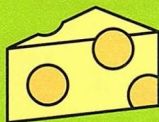
### 時間

食べた後放置せず、歯をみがく。  
おやつをだらだら食べない、  
寝る前に食べない。



## 歯の質を強くするには

### 歯がつくられる時期



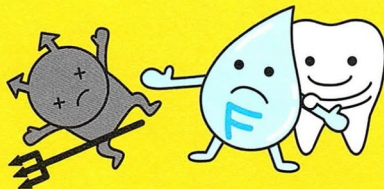
6歳ごろのあごの図

乳歯はお母さんのお腹の中にいるときに、永久歯は乳幼児のときに形成されます。



バランスの取れた栄養を摂取しましょう。

### 歯がはえたら



歯がはえたらフッ化物を応用しましょう(P10に掲載)

歯ブラシの毛は届きません



シーラントとは  
歯のミズを合成樹脂でシールしてむし歯を予防する方法

むし歯になりやすい奥歯の溝を埋めましょう。(シーラント)

ブラーク(歯垢)は  
食べかすとむし歯菌の  
かたまりです。



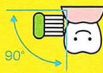
## むし歯菌を減らすには

食事の後、食べかすが残ったままだと、むし歯菌が増えます。

歯ブラシ・フロス・歯間ブラシで清掃しましょう。

寝る前は、大人が  
仕上げみがき

みがく順番を決めて  
おくと、みがき残しが  
少ないよ



歯ブラシは90°にあてて  
小刻みに動かしましょう



デンタル  
フロス



歯間  
ブラシ

歯と歯の間にはデンタルフロスや  
歯間ブラシを使いましょう

1. 歯と歯ぐきの境い目



2. 歯と歯の間



3. 咬みあわせ

よごれやすい3つのポイント

## むし歯は脱灰と再石灰化のバランス

脱灰が再石灰化より多くなるとバランスが  
くずれ、むし歯ができてしまいます。

唾液(つば)



「パワーポイントの達人」(福井県・福井歯科医師会)より引用

ミュータンス菌  
は糖を分解して  
酸(さん)を作り  
歯を溶かします。  
(脱灰)



脱灰



再石  
灰化

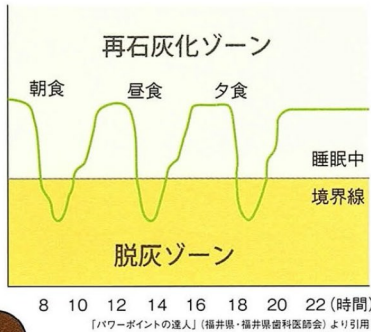
唾液(つば)は、  
酸(さん)に溶か  
された歯の表面  
にカルシウムや  
リンを戻す働き  
があります。  
(再石灰化)



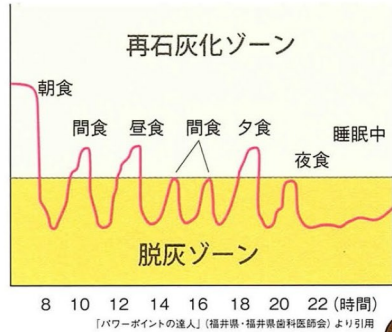
# 食生活 ～砂糖の摂食回数を減らそう～

間食回数が多いほどむし歯が増える！

## ■ 規則正しい食生活



## ■ 間食の多い食生活



代用甘味料や特定保健用食品を利用しましょう

むし菌は砂糖を分解してブドウ糖と酸を作りますが、代用甘味料キシリトールはむし菌に分解されないため、酸はできず、むし菌になりません。特定保健用食品に指定されたガムの中には、唾液に溶けやすく歯にしみこみやすいカルシウム素材で、口の中の酸を和らげ、唾液中にカルシウムを補い、むし菌がでにくい環境をつくるものもあります。

