

子どもの 歯の健康



口の中にあるむし歯菌（ミュータンス菌）が、食べ物の糖分を材料にして歯垢を作ります。歯垢の中でむし歯菌が酸を作りだし、歯を溶かしてしまうことによってむし歯が発生します。



乳歯の大切さ

乳歯は平均すると8～9か月頃から生え始めます。永久歯は6歳頃から生え変わり、10～12歳頃に生えそろういます。

乳歯は永久歯よりも柔らかく酸に弱いので、むし歯になりやすく、むし歯の進行も速いです。乳歯の下で永久歯が作られていきますが、乳歯がむし歯になり重症化すると、歯の根の部分に膿がたまり、永久歯の質や形に影響する恐れがあります。また、歯の根元まで溶けてしまうと、歯を支えている骨まで影響がおよぶこともあります。

むし歯により乳歯が早期に抜けてしまうと、永久歯が正しい位置に生えてこない可能性もあります。乳歯は1本ずつ抜け永久歯に生え変わるため、むし歯になりやすい口の中環境の中で生えてきた永

久歯は、またすぐにむし歯になる可能性が高くなります。

むし歯は口の中だけの問題ではなく、体の成長や発達にも影響します。むし歯により食べ物がうまく噛めないために偏食や小食になったり、栄養不良になる可能性があります。また、うまくものが噛めないと顎の成長に悪影響をおよぼしたり、下あごを前に出し前歯で噛むなどの癖がついたりします。

歯を大切に！



むし歯予防

①むし歯菌に感染させない

生れたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。むし歯菌の多くは、周囲の大人などの唾液を介して感染します。このため、食器の共有に注意したり、周囲の大人が歯みがきやむし歯の治療をして口の中をきれいに保つことも大切です。



②食事の取り方に気をつける

あめ、キャラメル、チョコレートやジュースなどの糖分が多く、歯につきやすいものは控えましょう。また、食事やおやつ時間を決め、だらだら食べや就寝前の飲食を避けましょう。

③歯みがきをする

食べた後に歯みがきをすることが大切です。子どもだけではうまく歯を磨けず、磨き残しがあるため、しっかりと大人が仕上げ磨きをしましょう。

④定期健診やフッ素塗布を利用する

歯が生えてきたら定期的に歯科健診を受け、口の中の健康や歯の磨き方をチェックすることが大切です。また、フッ素は歯の質を丈夫にしたり、むし歯菌の働きを抑制するため、フッ素塗布はむし歯予防に効果的です。



問合せ 子育て世代包括支援センター(健康福祉センターさわやか内) (☎ 76-4006)