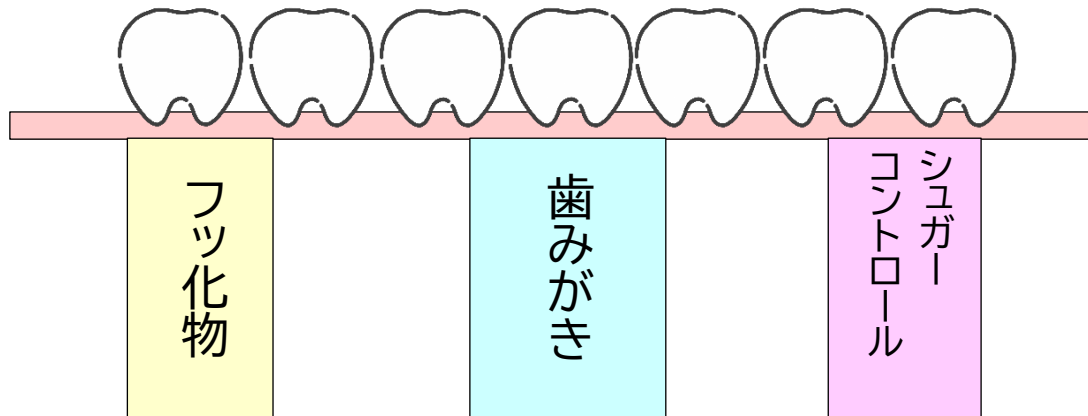


むし歯予防の3つの柱

R8. 4月～

むし歯は、歯みがき・フッ化物の利用・シュガーコントロールの3つの組み合わせをうまく取り入れることで予防できます



☆その1

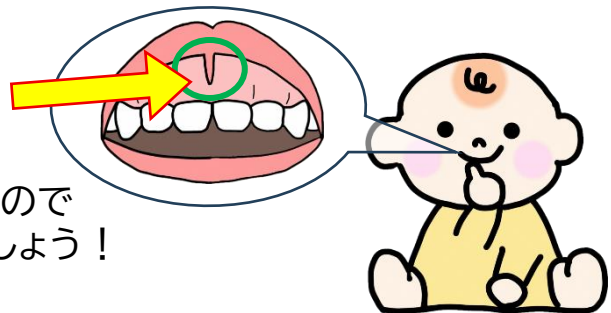
歯みがき

・むし歯菌を減らそう☆ “1日1回夜の歯みがき”が基本！！

上の唇をめくると見える
ひも状の粘膜＝上唇小帯(じょうしんしょうたい)



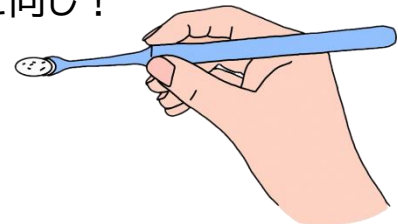
毛先が当たると痛いので
指で守ってあげましょう！



歯ブラシの持ち方はペンと同じ！

< 歯みがきの姿勢 >

この時期は、いやがるのが当たり前
“歯みがき＝寝かせみがき”の習慣づけをしましょう

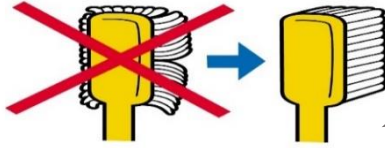


寝かせみがきはいいことだらけの歯みがき姿勢です

- ① 安全(頭位が固定できる)
- ② 確実(磨いている場所が見えている)
- ③ 短時間(①②の結果、効率よく磨ける)

今の時期は「きれいに磨く！」ではなく、「磨くことに慣れさせる！」ことを目標に！
☆1日に1回は歯ブラシがお口の中に ☆この習慣づくりが重要です。

歯ブラシ選びのポイント ▶



毛先が開くと歯ぐきにチクチク。きれいに磨けません。開いたら交換しましょう。

☆その2

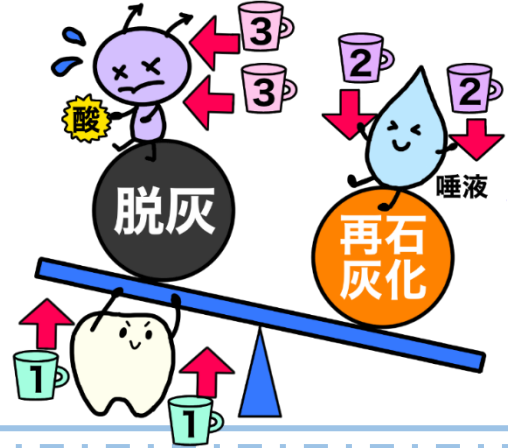
フッ化物の利用

…むし歯菌に負けない歯に☆

生えたての歯は赤ちゃん同様にとっても弱くデリケート。菌の攻撃に負けない丈夫な強い歯に！

★ フッ化物のむし歯予防効果

- 1 歯を固く強くします。
- 2 むし歯菌が酸で溶かした(脱灰)歯質を、元に戻す効果があります。(再石灰化)
- 3 抗菌作用があります。



☆その3

シュガーコントロール

…おやつの時間☆

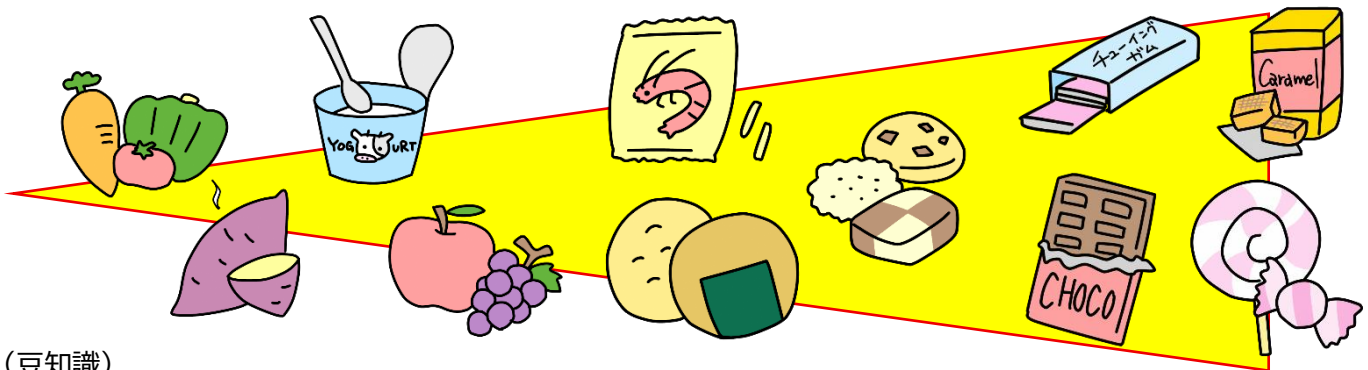
❁ 食べる回数と砂糖の量が問題❁

“お口の中に残る時間が長く・砂糖の量が多いお菓子”を頻回に食べるとむし歯リスクはアップ！工夫して楽しいおやつタイムを！

☆ポイント☆…食べちゃダメは難しい

- ① おやつ時間・量を決める
- ② だらだら食いを避ける…ちょこっと食べても1回は1回です。
- ③ 砂糖の量(糖質)に注意する…あめ・グミ・チョコ・ジュースなど

(砂糖の量) 少ない ← ————— → 多い



(豆知識)

お口の中では、食べ物が入るたびに、脱灰(歯を溶かす)と再石灰化(唾液の力で歯を修復)を繰り返しています。再石灰化には一定の時間が必要(30分~2時間)で、この間隔のバランスが崩れることでむし歯ができてしまいます。