

# むし歯にならないためには

## 歯質に対して

「フッ素の力で歯を強くして、唾液で口の中を潤しましょう。」

フッ素の効果

1. 歯を強くする。
2. 初期のむし歯を修復する。
3. むし歯原因菌が酸を産生するのを抑制する

丈夫なエナメル質  
(歯の一番外側)  
を作るには…  
カルシウム、リン、  
ビタミンAが必要です。  
(小魚、牛乳、  
人参、ほうれん草  
など)

+

生えて1年くらい  
はむし歯になりや  
すい。筈に見立てると  
わかりやすい。

カルシウム、リンが含ま  
れている(修復  
作用)

## 唾液の効果

1. 歯に着いた糖分などを洗い流す
2. 菌の発生、働きを抑制します。
3. 初期のむし歯を修復する。

口で息をしていると口の中が乾いて唾  
液の効果が薄れます。

最近が多い

高学年でも磨けていな  
い。小学校までは親が磨  
いてあげるとよい。

## 歯質

(歯の強さ)

## 糖



## 細菌

(ばいきん)



強く磨くと歯茎が下がり  
やすい。歯ぎしりで歯がす  
れてくることもある。

夜、寝る前の歯みが  
きが一番大事。朝だ  
けでは不十分。

## 原因菌に対して

「むし歯の原因になる菌を減らしましょう。」  
コンパクトな柔らかめの歯ブラシを使いましょう。  
フッ素が配合されている歯みがき粉を使いましょ  
う。  
フロス(糸ようじ)も使いましょう。  
小学校低学年までは親が仕上げ磨きをしてあげま  
しょう。  
睡眠中は唾液があまり出ないので寝る前の歯みが  
きは特に大切です。  
適切なブラッシング圧は300gとされています。

秤で押してみ  
るとよい。

**むし歯を予防するにはこの3つの要素(+時間)を考えることが大切です。**

毎月21日は…健康いさはや21の日

諫早市健康づくり推進協議会こども班

# むし歯と食事

0(ゼロ)でないものもある

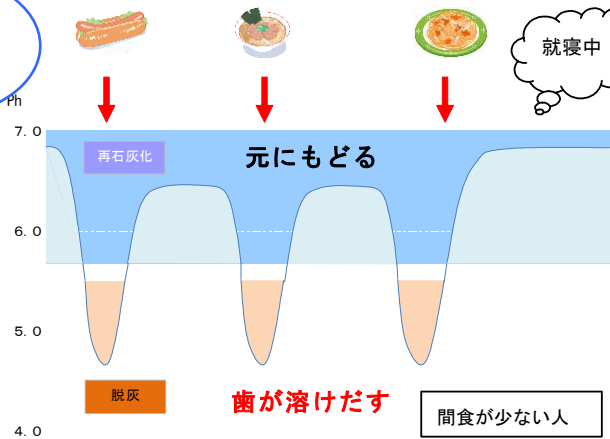
## 糖分に関して

大事なこと

「糖分や酸性の物を頻繁に飲食するのを避けましょう。」  
あまり間食しない食習慣にしましょう。

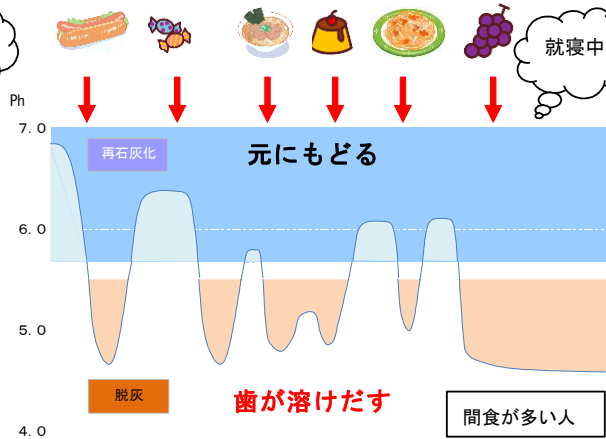
飴・ガムや飲料はハッシュ  
ガーを選びましょう。

Phが高いと虫歯になりにくい。



だ液が歯を再石灰化する時間がとれるので、むし歯になりにくくなります。

Phが下がると虫歯になりやすい。

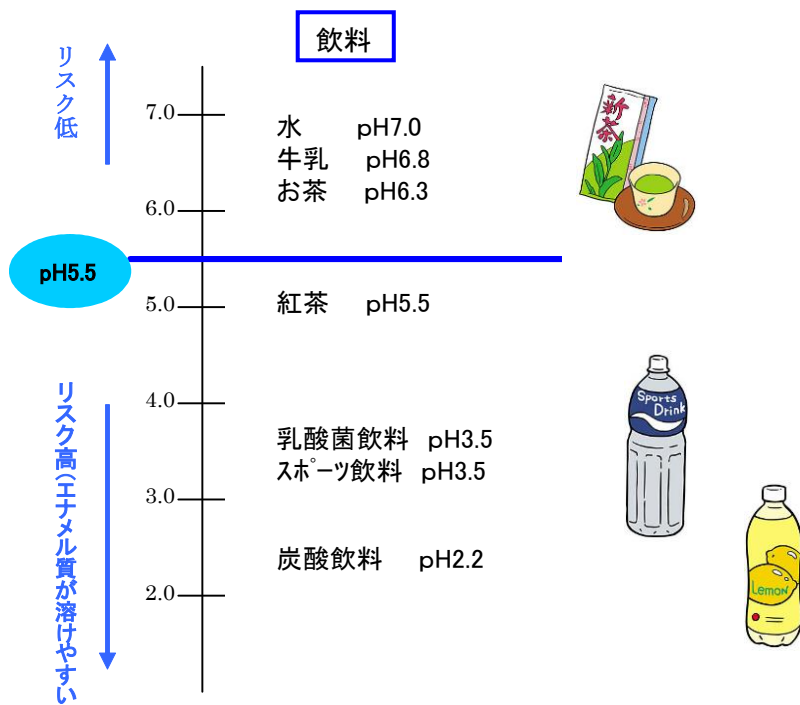


だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。

歯に穴があいてくる。

## 酸性の食品

日常食べたり飲んだりしている食品や飲料に酸性の食品が多くあります。それらの食品が原因になり、歯が溶かされる場合があります。



キシリトール  
むし歯菌にむし歯の原因となる酸を作らせない。だ液が出るのを促し、お口の清掃効果と再石灰化効果を高める。

リカルデント  
歯の再石灰化を促す。歯を溶かす原因になる酸から歯を守る。

スポーツをしている子に実行してもらいたい

## ※スポーツ飲料など、酸性の強い飲み物の習慣的飲用に対する酸蝕症への対策

- ①日常的に1日3回ブラッシング、フロッシングをする
- ②歯磨き剤やフッ化物洗口などのフッ化物の応用と定期健診やメンテナンスを受ける
- ③ジョギングやトレーニングの時に水や氷を携帯し、スポーツ飲料摂取後、口をゆすぐ
- ④代替甘味料を使用している飲料水を選ぶ
- ⑤キシリトールやリカルデント含有のガムを噛んで、再石灰化を促進する