

1歳を過ぎたら むし歯予防

◆乳歯のむし歯の特徴

- ・歯の質が柔らかいのでむし歯の進行が速い
- ・食生活に左右されやすい
- ・2～4歳頃が特になりやすい

◆乳歯のむし歯がひどくなると・・・

- ・痛みが出る
- ・歯ならびが悪くなる
- ・噛みにくくなり、固いものをさけて偏食になりやすい など
- ・永久歯の発育を妨げる
- ・顎が十分に発達しない

◆むし歯の成り立ち

①口の中にはむし歯菌がすんでいる。



②むし歯菌は砂糖からネバネバしたものをつくる。そこにほかの菌も集まり**プラーク**になる。



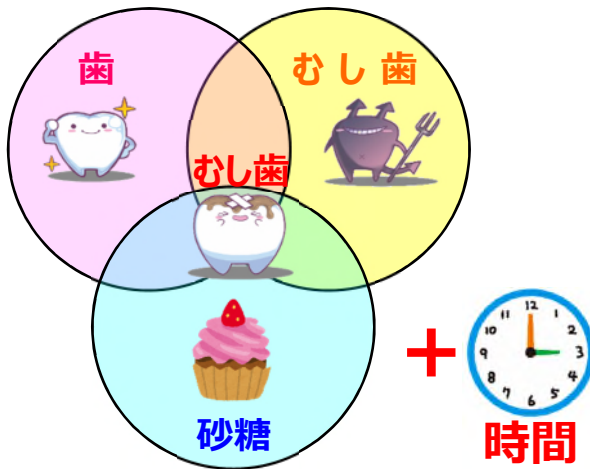
③むし歯菌が酸をつくる。酸には歯を溶かすはたらきがある。



④歯がとけている時間が長くなると**むし歯**になる



【歯】と【むし歯菌】と【砂糖】の3つの要素に【時間】が加わると、むし歯ができます



予防法も3つ

「歯」⇒**フッ化物**を使って、歯の質を強くする

「細菌」⇒**歯みがき**をして、細菌の数を少なくしておく

「砂糖」⇒**砂糖を摂る量**を少なくする

3つの輪の重なりを少なくすることが大切です

◆C O(シーオー)について

むし歯の一手手前の状態をC Oと言います。表面はツルツルでも白く濁っています。

(ザラザラして歯の表面が溶け始めたら、むし歯の始まりです。)



→ **ていねいな歯みがき、食生活の改善、フッ化物の利用**で、表面が溶けるのが止まることもあります。

～ むし歯予防に重要なこと ～

★ **甘いものを早く覚えさせない**

★ **食べたらみがく**

★ **歯科医院での定期健診**