



## むし歯のない子に育てよう

生涯、自分の歯で食べられるように、子どものころからむし歯予防に取り組みたいものです。むし歯も歯周病も対応が的確であれば予防できる疾患です。むし歯は、詰める・削るを繰り返すのではなく、むし歯を発症させないことが大切で、むし歯の穴ができる・穴になる前の対応が大切です。

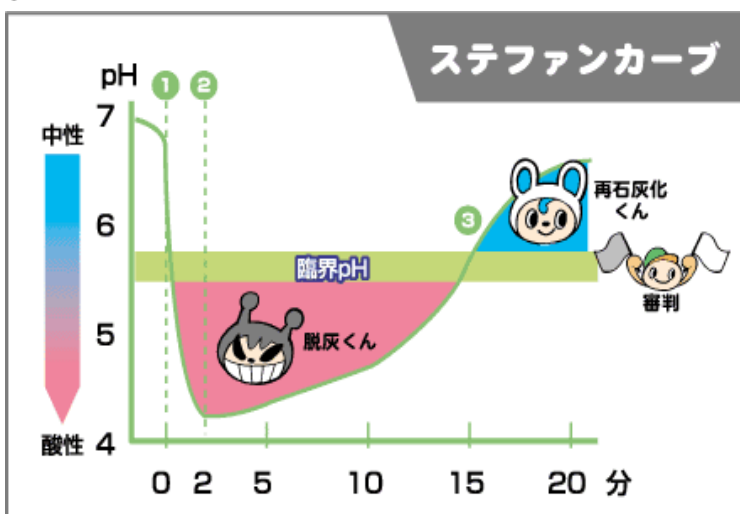
右の上の図を見てください。奥歯の治療予想です。むし歯が見つかり、削って、詰めて。しばらくたつと、詰めた周りがむし歯になってしまいます。口の中には、熱いものと冷たいものが入ってきます。詰めた材料と歯の膨張率は違うので、どうしても隙間ができてしまい、むし歯になって再治療を繰り返し・・・むし歯は広がり、治療の繰り返しで、ついには大切な歯を抜くしかない事態に。

下の図は、口の中の環境を整えて見守るという方法をとった場合の奥歯です。①食事のコントロール、②フッ素の利用、③歯みがき、④定期的な歯科健診や専門家による口腔衛生指導等を行うと、むし歯の穴をつくることなく、発症させることなく予防できます。



むし歯の穴をつくることなく、予防するには

### ① 食事のコントロール



口の中では、<sup>だっかい</sup>脱灰と<sup>さいせつかいか</sup>再石灰化が繰り返されています。食べ物が口の中に入ると、口の中は酸性に傾きます。歯の表面の成分が溶かされはじめます。これを脱灰といいます。その後、何も食べずにいると唾液で口の中が洗われ、酸性から中性に戻っていき、溶かされた成分は元に戻っていきます。これを再石灰化といいます。



長時間食べたり飲んだりすると、酸性状態が非常に長くなり、脱灰が連続し、むし歯をつくりやすい環境になるので、食べる回数のコントロールが必要です。

## ② フッ素の利用

- フッ素には (1) 再石灰化の促進と脱灰の抑制  
(2) 強い歯をつくる  
(3) むし菌菌の働きを弱める

3つの作用があります。

フッ素は自然界に広く分布する天然の物質です。  
フッ素入りの歯磨剤や歯科医院でフッ素塗布を  
利用していきましょう。

歯の生えはじめから年齢に応じた方法でフッ素を利用することで、むし歯になりにくい強い歯をつくっていくことができます。特に歯の生えはじめの時期はフッ素が歯に取り込まれやすいので効果的です。



## ③ 歯みがき

子どもがきちんと歯みがきできるまでは、保護者による仕上げみがきが必要です。  
子どもをあお向けに寝かせ、頭をひざの上に乗せ、よく歯がみえるようにします。

- (1) 歯の表面に歯ブラシをまっすぐに当て、左右に細かく動かします。
- (2) 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのさかいめ、歯のかむ溝の中に汚れがたまりやすいので、丁寧にみがきましょう。



フッ素入りの歯磨剤を使用すると、むし歯予防効果があります。  
たくさんのフッ素入り歯磨剤が売られています。  
小児向けでもフッ素配合濃度は製品によって異なるので、  
子どもの歯の生えている状態やぶくぶくうがいができるかなどに応じて選択してください。



## ④ 定期的な歯科健診

保護者が毎日の仕上げみがきの時に、歯の色が茶色になってきていないか、  
穴があいていないか注意して観察してください。何かに気づいたら歯科医院で  
相談してください。定期的な歯科健診もお勧めします。



乳歯の働きは、食べ物を噛む、発音を助ける、顔の形を整え顎の成長を助ける、永久歯が正しい位置に生えてくる目印になる等があります。むし歯を発症させないように予防しましょう。いつまでも自分の歯を大切にしていきましょう。

