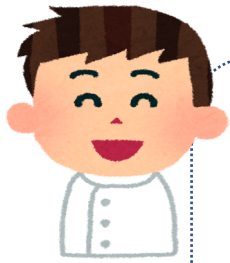


年少さん

えんいだより



こんにちは。少し暖かくなってきましたね。園の歯医者さんの松尾剛です。前回のえんいだよりでは、乳歯（子どもの歯）について、そして、むし歯についてお話をさせていただきました。今回は、むし歯予防についてくわしく解説していきます。

注意



3歳～4歳、年少さんの時期は、むし歯が増えるという報告があります。左のグラフをみてみましょう。歯が生え終わる3歳と比較して、1年後の4歳からグッとむし歯が増えていますね。

厚生労働省 平成28年 歯科疾患実態調査

むし歯予防が大切なのは、なぜですか？
治療したらいいのでは？



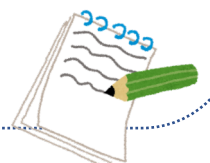
それは、治療した歯は、自然のままの歯には かなわないからです。かぶせものや治療をうけた歯は弱く、またむし歯が再発するなどして、再治療となってしまうことがとても多いです。



お口の中に一番いいものは、やはり、
自然のままの歯です。一度、歯に穴があいてしまうと自然の歯には戻りません。



そのため、むし歯にならないようにすることがとても大切です。年齢やお口の中の状態により、それぞれ予防のポイントは変わってきます。しっかりマスターしていきましょう。



どういった人がむし歯になりやすいの？



むし歯のなりやすさは、
4つの要素が関係します。
この4つの要素を見直してみましょう



むし歯菌の要素

むし歯菌はみんな持っています。ただし、「強いむし歯菌」と「弱いむし歯菌」がいます。これは人それぞれですが、家族でよくその特性が似ています。

子ども自身の要素

規則正しい食生活をしている、歯磨き粉で歯をきちんとみがく習慣があるなどより健康な行動をとっているお子さんはむし歯になりにくいといえます。また、元々の歯の状態も個人差があります。例えば初めから弱い歯をもっているお子さんもいます。



環境の要素

家にジュースやお菓子がいつもあって、甘いものをとりやすい環境は、むし歯になりやすいです。一方で、むし歯予防のため園がフッ化物洗口（年中さんから）を行なっている環境では、むし歯になりにくいです。



時間の要素

糖分をとる時間の長さや頻度もむし歯のなりやすさと関連があります。



みんなでしましょう、むし歯予防♪



仕上げ磨き（歯ブラシ）

まだ子ども達だけでは歯ブラシは難しい年齢です。そのため、お父さん、お母さんの仕上げ磨きはとても大切です。

フロス

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは上手にとることができません。フロスも毎日しましょう。

フッ化物

フッ化物はむし歯の予防に欠かせません。フッ化物を正しく、上手く使いこなすと予防効果は何倍にも上がります！詳しくは次回お話ししますね。

