

# 乳歯を大切にしましょう

歯科健診の結果はいかがでしたか？  
乳歯には永久歯に生え変わるまでの顎の  
発達、顔の輪郭の形成、身体の発育、  
永久歯の歯並びの道しるべなど重要な役割があります。

3歳児健診でむし歯が見つかったら「生え変わるから」といって放置しないで、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。むし歯がなくても子どもがむし歯のない状態を維持するために、かかりつけ歯科医をもちましょう！

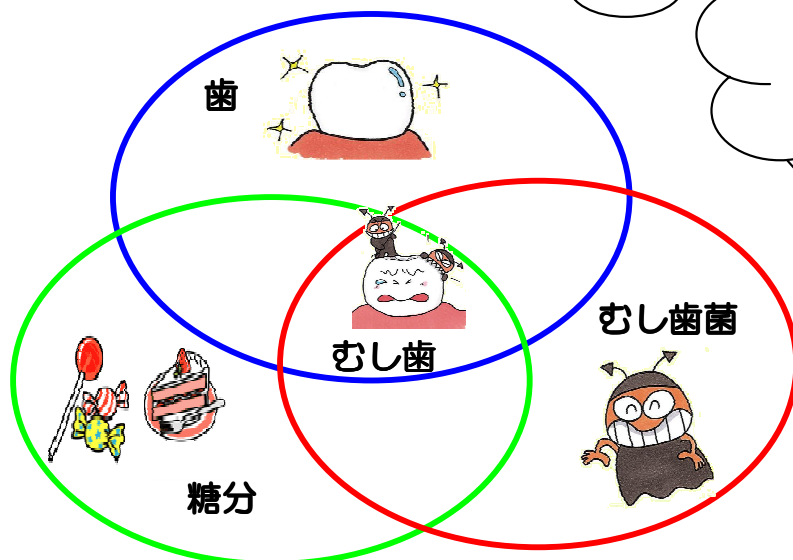


～むし歯のない健康な4歳児の歯～  
(永久歯との生えかわる準備として隙間ができてきます)

## 乳歯のむし歯予防には保護者の力が必要です。

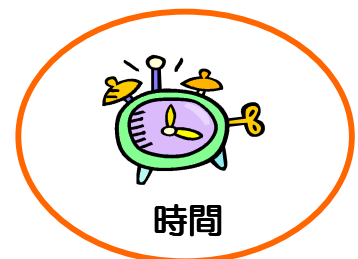
子どもの歯を守ることで、何でもおいしく食べることができます。しっかり噛めることで消化吸収がよくなります。健康な歯で、健康な体と心を育てましょう。

## むし歯の成り立ち



口の中にある「細菌」が「食品中の糖分」を利用して歯垢をつくり、時間がたつとその中で発生した酸が歯を溶かします。これが**むし歯**です。

+




# むし歯の進み方

— 乳歯のむし歯は進行が早い —


乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く軟らかいので、むし歯になると進行が早く、神経の近くまで進んでしまいます。



	進行	状態	症状
軽度 ↓ 重度	<b>エナメル質</b>  ①	エナメル質（歯の表面の最も硬い部分）にむし歯ができた状態。 奥歯のみぞが茶褐色に変色する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・痛みは感じない。</li> </ul>
	<b>象牙質</b>  ②	象牙質（エナメル質の奥にある黄色の部分）までむし歯が広がった状態。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷たいもの、甘いもの、熱いものがしみる。</li> </ul>
	<b>歯髄</b>  ③	象牙質の奥にある神経までむし歯がさらに進んだ状態。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・刺激がなくても激しい痛みがある。</li> </ul>
	 ④	歯の根だけ残った状態。 神経は死んでいる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・痛みがなくなる。</li> <li>・頬が腫れることがある。</li> <li>・口臭がでる。</li> </ul>



乳歯がむし歯になり、根の先に膿が溜まった場合、骨内にある次に生える永久歯に影響することがあります。



乳歯を早期に失うと、隣り合った歯が移動し、永久歯の生えるスペースがなくなり、歯並びが悪くなることがあります。

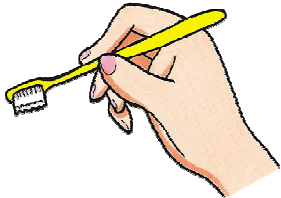


## 保護者の仕上げみがきが大切です!!

- ❖ お子さんがひとりで上手に歯をみがけるようになる8歳～9歳頃までは、保護者の仕上げみがきが必要です。毎日の習慣にしましょう。
- ❖ 特に寝る前の仕上げみがきが効果的です。  
夜寝ている間は唾液の分泌は減少するので、みがかずに寝ると、口の中は酸性のままで、朝までむし歯になりやすい状態が続くこととなります。

## 仕上げみがきテクニック

- ❖ ペングリップ（ペンと同じ持ち方で、軽く握る）  
毛先を使ってシャカシャカ音がするくらいの力でみがいてください。  
力まかせて歯垢は落ちません。



- ❖ 唇を無理に広げない!

唇のはしから指を入れて、頬を広げて歯ブラシの当たり具合を見ながらみがきましょう。

力が強すぎると子どもは痛くて、仕上げみがきそのものが嫌いになってしまいます。

- ❖ むし歯になりやすいところを重点的に磨きましょう



## むし歯ができやすい3大好発部位

歯と歯の間



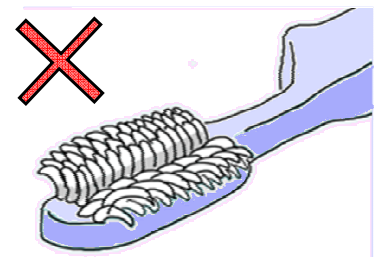
奥歯のみぞ



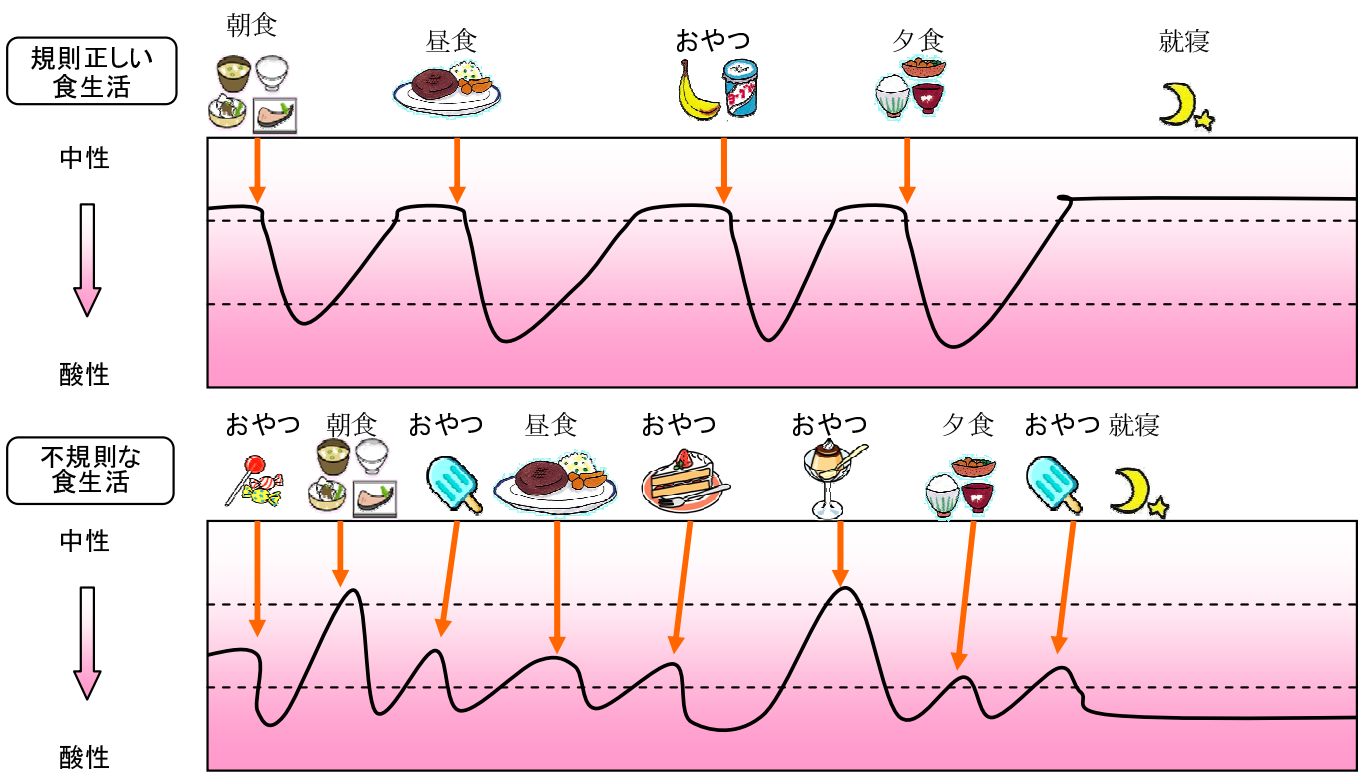
歯と歯肉の境目



- ❖ 毛先が広がったブラシでは歯垢を落とせません!  
子どもは歯ブラシを噛んで、すぐ毛先を広げてしまいます。  
子ども専用と保護者が仕上げみがきをする歯ブラシを、2本用意して使い分けましょう。  
毛先が広がってきたら取り替えましょう（1か月程度）。



## 再石灰化をご存じですか？



歯は飲食のたびに溶け（脱灰）その後、唾液の働きにより修復（再石灰化）されたりをくり返しています。歯は図のように溶けたり修復されたりをくり返しています。

おやつの回数（ジュース含む）が多い場合、酸性にさらされている時間が長くなるため、むし歯の危険性が大きくなります。夜寝る前の飲食は影響が大きいので注意しましょう。

- ※ 食生活を含めた生活リズムを整え、ダラダラ食べをしないようにしましょう。
- ※ 夜寝る前の歯みがきはとくに大切です。
- ※ 冷蔵庫にはジュースではなくお茶を入れ、そして外出時には必ずお茶を持って出かけましょう。

### むし歯予防にフッ素（フッ化物）を利用しましょう！！ ～フッ素の効果～

- ① 歯の質を強くします。
- ② 歯の再石灰化を促進します。
- ③ むし歯菌のはたらきを弱めます。



### ⚠️ 注意！

フッ素（フッ化物）はむし歯予防効果がありますが、むし歯を治すことはできません。「フッ素を塗ったから」といって安心し、歯みがきや食生活習慣が乱れると、むし歯ができる危険性があります。

上手にフッ素（フッ化物）を使ってむし歯予防をしましょう。