

1歳6か月からの歯の健康づくり

1歳6か月頃になると、奥歯が生えはじめてむし歯になりやすくなってくるため、毎日の歯磨きがとても大切になります。

正しいむし歯予防の知識を身に付けて、健康な乳歯を育てましょう！

●むし歯ができる4つの条件と予防のポイント●

むし歯は、お口の中のむし歯菌が、食べ物の中にある糖分をエサにしてプラークを作り出し、そこから出される酸に歯を溶かされてしまう感染症です。歯質・むし歯菌・糖分・時間の4つの条件が重なったときにできます。これらを上手にコントロールしてむし歯を予防しましょう。

食べ物の中の糖分がむし歯菌のエサになるので、甘いものばかり食べないようにする。

歯質

毎日の歯磨きの時にフッ化物ジェルの使用や歯科医院でのシーラントやフッ化物塗布の予防処置で歯質を強化する。

糖分

むし歯

むし歯菌

+

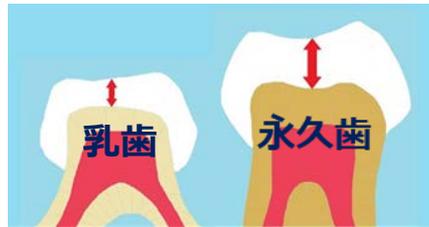
時間

お口の中に糖分がある時間が長いとむし歯になる危険が高くなるのでだらだらと長い時間食べない。

歯磨きで汚れを落とし、むし歯菌を増やさないようにする。

『食べたら磨く』の習慣をつけましょう！

●乳歯はむし歯になりやすい●



乳歯は永久歯に比べて表面の層が薄いため、むし歯が進行しやすく、神経が大きいので短期間で神経に達して重症化しやすいのが特徴です。

乳歯は後から生えてくる永久歯を導く目印であり、スペースを確保する役割もあるので、乳歯がむし歯で早くに抜けてしまうと、将来的にスペースが不足して永久歯が正しい位置に生えることができなくなってしまいます。

●上手なおやつのとりにかた●

早いうちから甘い味に慣らさないようにし、おやつや飲み物は糖分の少ないものを選びましょう。

むし歯になりにくいおやつ

- ・砂糖量が少ない
- ・自然な甘み
- ・口の中に残りにくい



むし歯になりやすいおやつ

- ・砂糖量が多く甘い
- ・歯にくっつきやすい
- ・口の中に長時間残る



- ・食べる時間や量を決めましょう。
- ・甘いお菓子ではなく、野菜やくだもの、乳製品などの栄養のあるものを与えましょう。
- ・飲み物はお水やカフェインの入っていないお茶がおすすめです。
- ・おやつ後も歯磨きをしましょう。