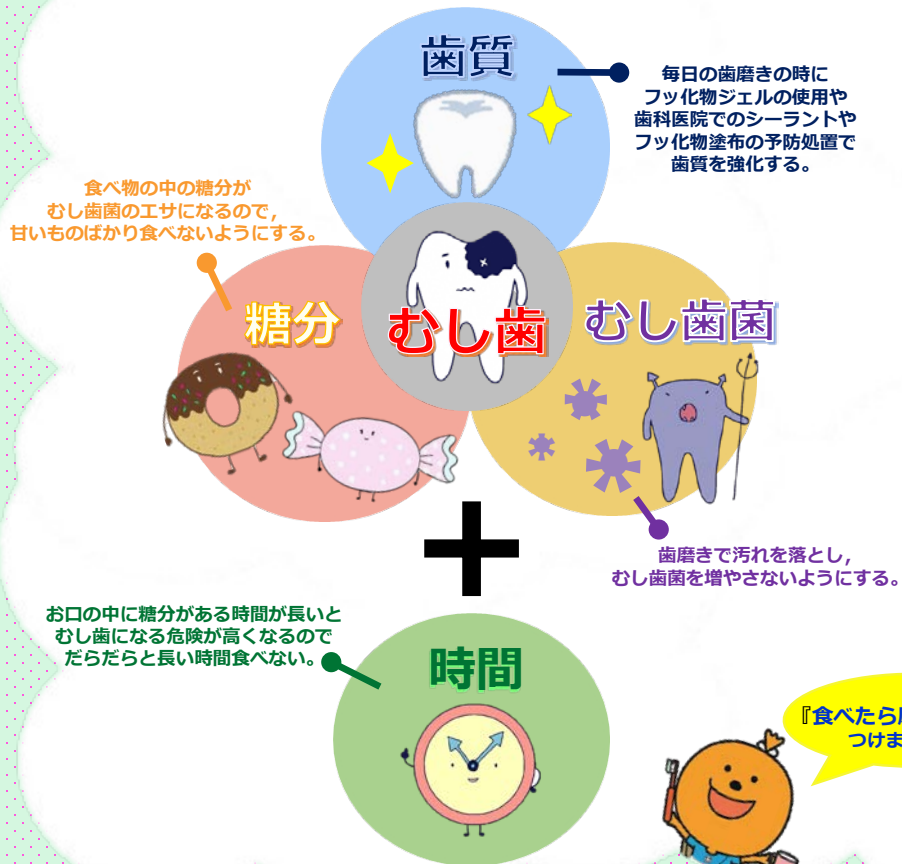


3歳からの歯の健康づくり

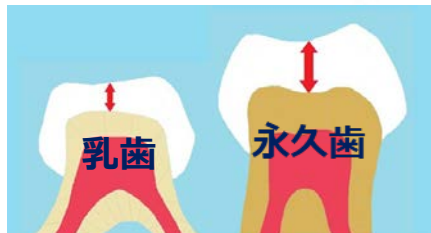
3歳頃になると、乳歯が生え揃います。大人が食べるのと同じように硬いものや弾力のある物が食べられるようになり食生活が変わるため、むし歯になりやすい時期です。正しいむし歯予防の知識を身に付けて、健康な乳歯を育てましょう！

●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。



●乳歯のむし歯は永久歯に影響します●



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



むし歯になりにやすいおやつ

- ・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。

『食べたら磨く』の習慣をつけましょう！