

むし歯の予防Q&A

☆次の食事まで2時間は空くように、時間を決めましょう。

2歳頃は…“自分でしたい”、“嫌がる”は発達の中で当たり前の反応です。

嫌がって当然！！と思きましょう。

- 子どもの“したい”気持ちを大切にしましょう。
- 親の仕上げ磨きは、短い時間でポイントを押さえて、痛くないようにやわらかい毛の歯ブラシや、便利な歯磨きグッズ（フロス・ワンタフトブラシなど）を使いましょう。



KOTO.

Q1.
歯磨きをいやがって
させてくれない

こまった

「自分でしたい！！」という
子どもの自立心を大切に、
まずは子どもに磨かせます。
自分の口を自分できれいにすること
を体験させましょう！！



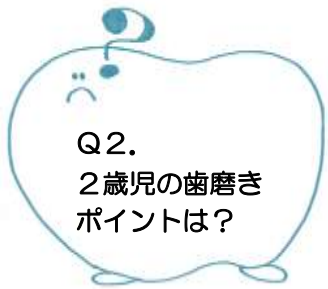
A1.

- ① まずは自分で磨く
- ② 親が子どもの手を握って、磨く感覚をやさしく教える
- ③ 親の仕上げ磨き
 - 仕上げ磨きはヒザの上に寝かせて磨くとお口の中がよく見え、きれいに磨けます。
寝かせると嫌がるようなら座らせて磨いてみましょう。
 - 歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、力を入れすぎないように磨きましょう。
爪の生え際をこすって気持ち良いくらいの力を目安にしましょう。
 - 歯ブラシは、子どものものとは別に用意し、毛のかたさは、「ふつう」のものを使いましょう。嫌がる時は、「やわらかめ」を使ってみましょう。



低い椅子に親がすわり軽く足を開き、足にもたれるように子どもを座らせ、
太ももの間に子供の頭をはさむようにして磨くとよいですよ。

子どもと関わる大人のお口を清潔に保つことが、子どものむし歯予防には大切です。
嫌がって十分出来ない分、親自身の歯磨きをがんばってみてください。
歯を大切にしている親の姿をみせるとよいですよ。



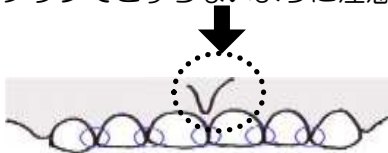
Q2.

2歳児の歯磨きポイントは？

A2.

① 上の前歯の歯と歯の間

上唇小体(じょうしんしょうたい)は、歯ブラシでこすらないように注意しよう！



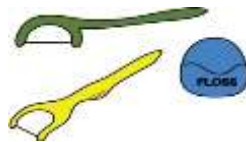
真ん中の前歯が一番危険！

② 犬歯・奥歯の歯と歯ぐきの間



頬を左手でのけながら磨きましょう。

③ 奥歯



フロスや糸楊枝を使おう！

咬み合わせの溝



奥歯の溝



こんな便利な歯ブラシもあるよ！

ワンタフトブラシ



奥歯の溝磨きに
口をあけてくれない子に

溝が多かったり、複雑だと要注意！

Q3. この頃のおやつって、どうすればいいの？

A3. 幼児期のおやつは、三回の食事で摂りきれない栄養を補うためのものです。大人のティー

タイムとは目的が違うため、準備するものも違います。

できるだけ果物や野菜などと水分を組み合わせ

準備しましょう。

「カルシウムたっぷりのもの」

「噛みごたえのあるもの」

「食事の代わりになるもの」

飲み物は牛乳やお茶を中心に摂りましょう。

「歯にくっつきやすいもの」、「長い時間口にあるもの」、「砂糖が多く入っている食品(むし歯の原因になる酸をつくるものになるもの)」などは、避けましょう。



コラム 酸蝕症（さんしょくしょう）って知っていますか？

砂糖を多く含む飲み物、酸性の強い飲み物に注意しましょう！

酸性の強い飲食物を習慣的に摂ると、食品の酸で歯の表面が徐々に溶かされて、エナメル質が薄くなりなくなっていきます。これを「酸蝕歯」と呼びます。



酸性の強い食品 歯はpH5.5～5.7で溶けます。

pH1 クエン酸

pH2 レモン、コーラ、炭酸飲料、梅干し、ピクルス、タバスコ、胃酸

pH3 お酢、ドレッシング、ビタミンC、柑橘系フルーツ（オレンジ、イチゴ、リンゴなど）、ソーダ、スポーツドリンク、白ワイン、柑橘系ジュースなど

pH4 赤ワイン、ヨーグルト、乳酸飲料、ソース、ケチャップ、ビール、発泡酒、梨など

予防方法

健康ブームの黒酢などのお酢の飲み過ぎにも注意が必要です。また、酸性の清涼飲料水や柑橘類を食べすぐ歯を磨くと歯がすり減りやすくなりますので、食べたらずぐ口をすすいだり、お茶や水を飲んで1時間程口の中が中和するのを待った後、歯を磨くと良いでしょう。ダラダラと長時間酸性のものを摂ったり、寝る前の飲食には特に注意！！

Q4. キシリトールって？

A4. キシリトールは、糖アルコールの一つで、白樺やトウモロコシの芯を加工してつくられた天然の甘味料で、砂糖と同じぐらいの甘味があります。むし歯の原因にならない甘味料（糖アルコール）はキシリトール以外にも、ソルビトール、マルチトール（還元麦芽糖）、エリスリトールなど多くのものがあります。いずれもむし歯の原因となる菌や酸を作らないことから、広く使われています。

キシリトールは、「むし歯の原因にならない」に加えて「むし歯の発生を防ぐ」力があるのが特徴です。



♡ キシリトールの効果的な取り入れ方

- 1日5g以上を3～5回にわけてとってください。

体が慣れるまで便がゆるくなりやすいため、最初は一粒からはじめ、様子を見て増やしてください。

- 食後または、食後の歯磨き後が効果的です。

ガムの場合：噛んだときに出てくる甘味の成分を歯に行き渡らせるようにします。

5～10分、長めに噛みましょう。

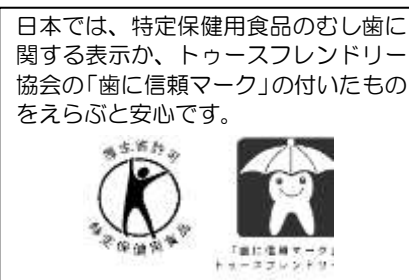
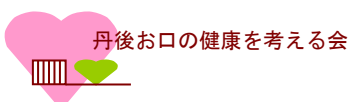
タブレットの場合：ゆっくりと溶かして甘味の成分を歯に行き渡らせるようにします。

- 3か月から1年以上、定期的に続けるとさらに効果的です。

* キシリトール食品の選び方

キシリトール食品の成分表示をチェックしましょう。

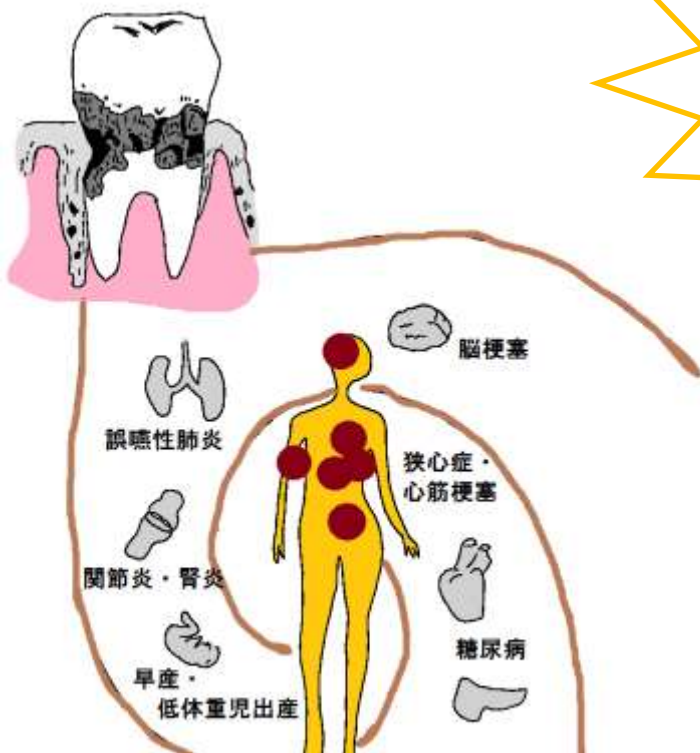
糖類が0gであることを確認して、成分表にあるキシリトールの量と炭水化物の量に気をつけます。



キシリトールの量÷炭水化物の量=キシリトールの含有率をもとめます

大人も一緒に健康なお口で

歯周病について

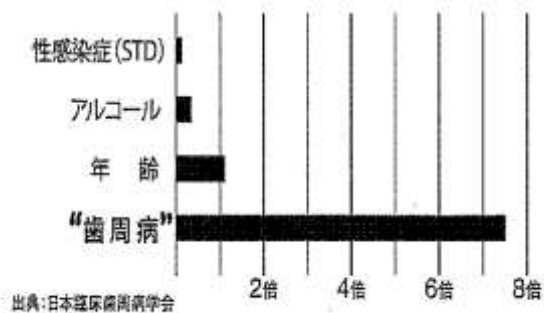


歯周病菌は血管を通り、
全身に影響を及ぼします

歯周病と早産、低体重児出産の関係

妊婦さんになによりも影響するのが歯周病!

妊婦における早期低体重児出産の危険率(倍)



大切な赤ちゃん和妈妈を守るために。
フロスでの歯ぐきケアの習慣を!