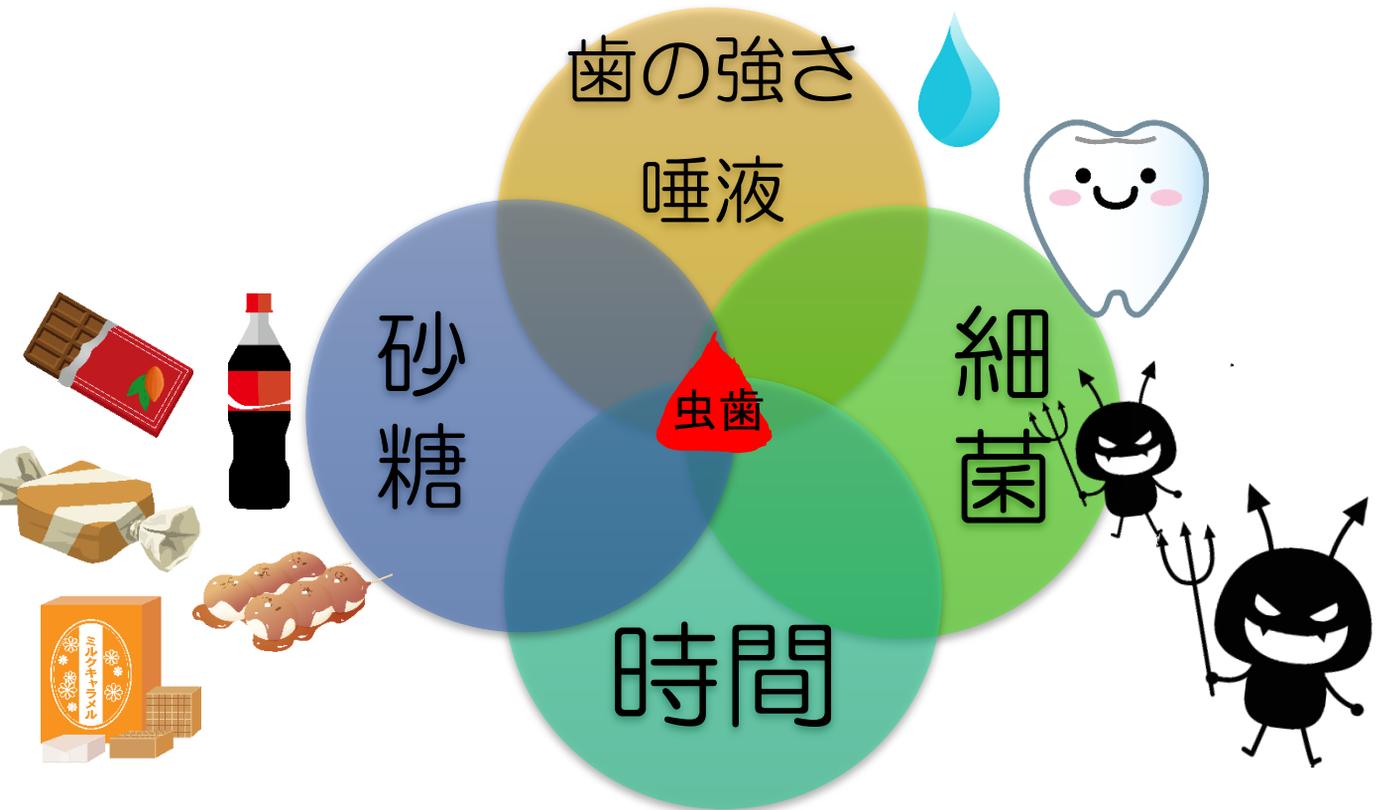
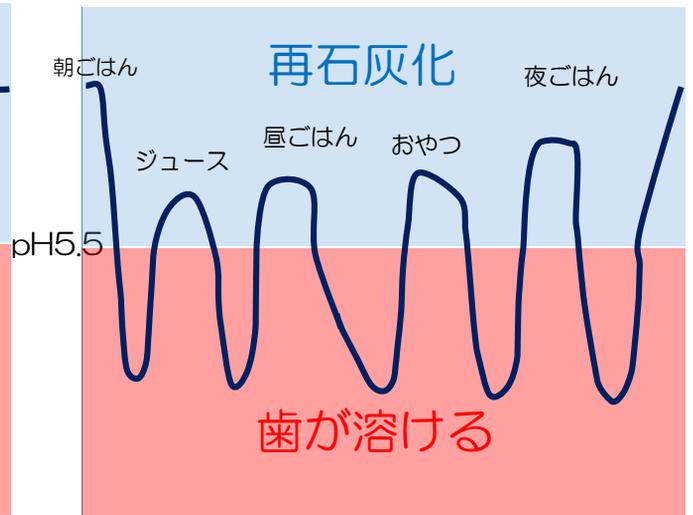
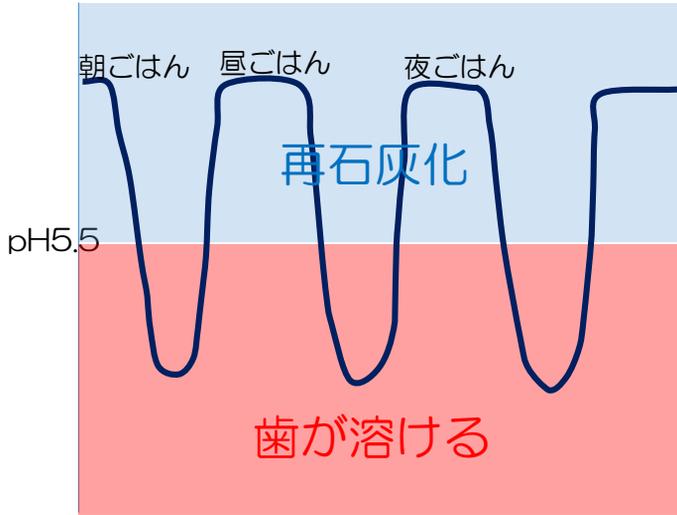


なんでむし歯になっちゃうの？



①食生活（特におやつ、ジュース）の改善

お口の中のpH



糖質を食べる
量よりも
食べる回数を
減らすことが
重要！！



こんな食べ物よく食べてませんか？

一見大丈夫そうで、危ない食品

- ・シュガーレス食品
- ・スポーツドリンク
- ・野菜ジュース
- ・乳酸菌飲料
- ・カロリーゼロ飲料

※これらの食品には大量に糖質が含まれています

②フッ素入りの歯磨き粉をちゃんと使おう！

😊 フッ素入り歯磨き粉を使用するポイント 😊

泡がなくなるまで何回もうがいます・・・✖

フッ素を長～～く効かせるため少量(約15cc)の水ですすいで2時間以上飲食は禁止です。



歯ブラシに少量つける・・・✖

大人はフッ素がいきわたるようにたっぷり付けましょう。

※こどもの歯磨き粉の量は

★3歳まで⇒米粒大

★3歳～6歳⇒枝豆大



PIKKA ID - 1430388

③歯医者さんで定期的にフッ素を塗ろう！ (定期健診)

むし歯のなりやすさは人それぞれです。

～むし歯になるリスク～

低	1日2回のフッ素応用	6ヶ月～1年毎のフッ素塗布
中	1日2回のフッ素応用	6ヶ月毎のフッ素塗布
高	1日2回のフッ素応用	3ヶ月毎以内のフッ素塗布

歯は食事のたびにカルシウムやリンなどのミネラルが溶け出し(脱灰)、唾液によって溶け出した成分を戻します(再石灰化)。

このバランスが崩れた時に初期むし歯が始まります。フッ素塗布を行うことによって再石灰化が促進され初期のむし歯に多くのミネラルが吸収されて初期むし歯が治っていきます。

～それぞれの時期で注意すること～

◎妊婦

☆お母さんのむし歯菌のレベルが高いと、こどもも高いです。
キシリトール、クロルヘキシジン(消毒薬)で口の中の細菌数を減らすようにしましょう！

☆口呼吸なりやすいので注意しましょう。

お口の中が乾燥すると、細菌の数が増えたり、歯ぐきの炎症、体の免疫力が低下したりします。

☆つわり

つわりで吐いたら、その後の歯ブラシはだめです！

1さじの重曹を水に溶いてうがいをしましょう。

嘔吐後30分から1時間は歯は磨かないようにしましょう。



◎小児

生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌はいませんが、乳歯が生えるとむし歯菌がみられます。



☆むし歯になる原因

- ・夜間の哺乳瓶の使用
- ・1日3回以上の間食
- ・親のむし歯の活動性が高い
- ・障害 など

むし歯は感染症ではなく、伝播です。
食べたお箸の使いまわしもむし歯菌を移すことになるのでやめましょう！

◎高齢者

○歯ぐきが下がってしまったところの根っこのむし歯に注意しましょう。

➡1000ppm以上の高濃度のフッ素の応用が有効です。
(ジェルタイプのもの)

○薬の表面に砂糖を使用させているものもありますので注意しましょう。

投薬による唾液の減少による口の中の乾燥で、食事が飲みこみにくくなり、そのせいでむせてしまうことがあります。

➡1日2Lくらいの水分補給、人口唾液の使用、キシトールガムを噛む、唾液腺マッサージなどを行い、乾燥を防ぎましょう！