

**乳幼児期のむし歯にご用心！**

乳幼児期は自分で上手に歯みがきをすることが出来ないので、保護者の「仕上げみがき」が不可欠です。また、おやつとの与え方や食習慣への配慮も大切になります。乳歯のうちからむし歯予防の正しい知識を身に付け、生涯使う歯を大切に保ちましょう。

**〈むし歯ができる3つの要因〉**

むし歯は、①歯に付着したむし歯菌が、②砂糖と結合し酸を作り、③その酸が歯を溶かすことで出来ます。通常は、唾液が酸を中和し、溶かされた部分のカルシウムを補うことでむし歯にならないようにしてくれています。

**〈むし歯を防ぐ3つの方法〉**

- ①菌を付着させない…歯に付着したむし歯菌や歯垢を除去するのは「歯みがき」です。乳幼児期から、食べたらみがく習慣を身につけ、「仕上げみがき」も毎日行いましょう。
- ②酸を作らせない…砂糖の含まれる食べ物や飲み物を口にするたびに、歯はむし歯菌が作り出す酸によって溶かされる状態にさらされます。砂糖を摂らないことは物理的に不可能ですが、お菓子や飲料を頻繁に口にしたり、だらだら食いをしていると、唾液による歯の修復が追いつかず、むし歯になるリスクが高まります。おやつは回数と種類を考えて与えるようにしましょう。
- ③歯を溶かさせない…フッ化物の塗布は、歯の表面からカルシウムを溶けにくくし、カルシウムの沈着を促します。さらに、むし歯菌が酸を作る力を弱め、むし歯の発生を抑えてくれます。乳幼児期は、歯科医院で年2～4回のフッ化物の塗布を。3歳以上の幼児には、フッ化物入りの歯みがき粉の使用を定期的に行うとよいでしょう。

**〈むし歯になりやすい生活習慣〉**

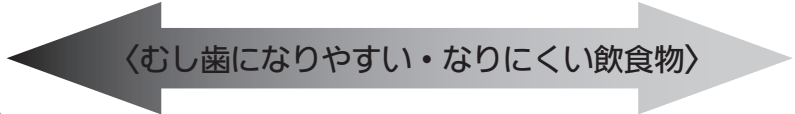
**乳児期（歯の生えてきた乳児）**

- ①甘い飲料を哺乳瓶飲ませる
- ②卒乳が遅い
- ③歯みがきの開始時期が遅い



**幼児期**

- ①甘いものを口にすることが多い
- ②スポーツ飲料や炭酸飲料をよく飲む
- ③おやつや食事の時間が決まっていない
- ④だらだら食いをする
- ⑤歯みがきが習慣になっていない
- ⑥仕上げみがきをあまりしない



※砂糖が多く含まれ、粘着性のあるものが要注意  
むし歯になりやすい      むし歯になりにくい

キャラメル	炭酸飲料	せんべい
飴	スポーツドリンク	果物類
チョコレート	ナッツ類	麦茶
	緑茶	

**定期的に歯科健診に行きましょう**

むし歯予防と口の健康のために定期健診をうけましょう。  
余市町は、お子さんが1歳6か月・3歳児健診の際に歯科健診も行っています。  
2歳の時期にはフッ化物塗布事業を行っており、**2歳前半と後半のそれぞれ1回ずつ**、  
町内の歯科医院で健診・フッ化物塗布を利用できる受診券を送付しています。  
受診券は時期がきましたら送付いたしますので、ぜひご利用ください。

