



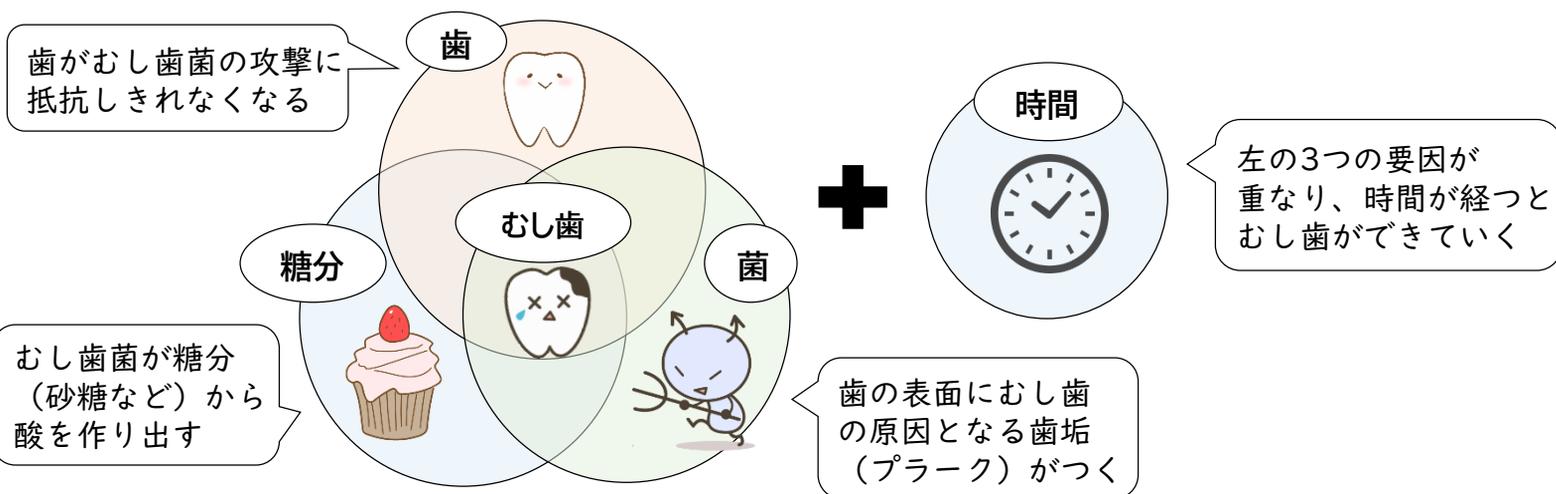
今月のテーマ

いい歯を育てよう

年齢があがると甘い食べ物や飲み物をとる機会が増え、むし歯になるリスクが高まります。
11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、むし歯を予防するための習慣を身につけましょう！

むし歯はどうしてできるの？

むし歯菌は、糖分をエサにして歯垢（プラーク）をつくります。歯垢（プラーク）の中でむし歯菌が酸がつくり、歯のエナメル質を溶かすことによってむし歯ができます。

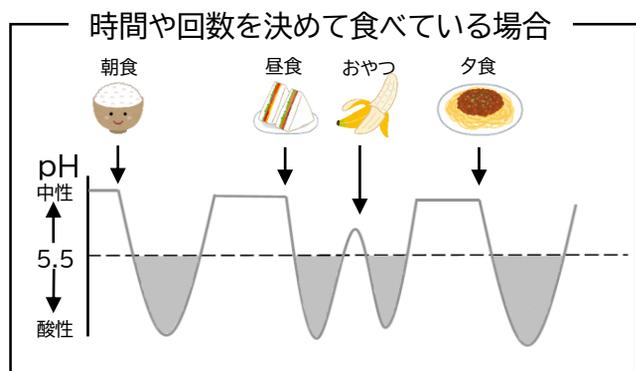


むし歯を防ぐ習慣をつける！

むし歯を防ぐためには、日頃の習慣が大切です。3つのポイントをおさえて、むし歯を予防しましょう！

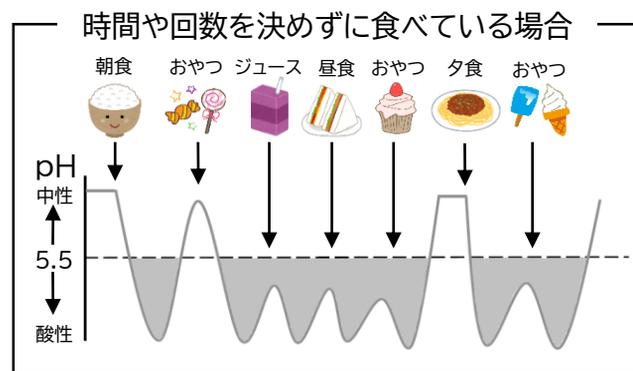
1 だらだら食べはしない！

口の中は通常は中性ですが、食べた後は酸性に傾いて、むし歯になりやすい状態になります。時間や回数を決めずにだらだら食べをしていると、酸性の状態が長く続くので、むし歯になりやすくなります。



○酸性の状態が短い
(上のグラフのグレーの部分が少ない)

⇒むし歯になりにくい



×酸性の状態が長い
(上のグラフのグレーの部分が多い)

⇒むし歯になりやすい

2 むし歯になりにくいおやつを選ぶ

口の中に糖分が長くとどまるおやつは、むし歯になる危険が高くなります。できるだけむし歯になりにくいおやつを選ぶようにし、むし歯になりやすいおやつを食べたときは、特にていねいに歯みがきをしましょう。

| むし歯のなりやすさ | 特に高い | 高い | 低い | 特に低い |
|-----------|---|--|--|---|
| おやつ例 |  キャラメル 飴 ガム |  チョコレート クッキー |  ゼリー アイスクリーム |  せんべい |

参考: 歯界展望別冊/う蝕を考える(医歯薬出版)

3 大人が仕上げ磨きをする

3歳くらいから本格的に自分で歯をみがく練習を始めますが、まだ子どもだけではしっかりみがけないため、保護者による仕上げみがきが必要です。

歯ブラシの選び方

子どもが自分で使う歯ブラシとは別に、保護者が使う仕上げみがき用の歯ブラシを用意しましょう。仕上げみがき用の歯ブラシは、ブラシが小さめで柄が長めのものがみがきやすいです。

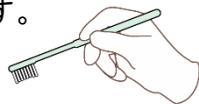
仕上げみがきの体勢

寝かせみがきでみがきましょう。足を開き、子どもが動かないように、足で挟んで固定します。この体勢が、一番お口の中がよく見える体勢です。



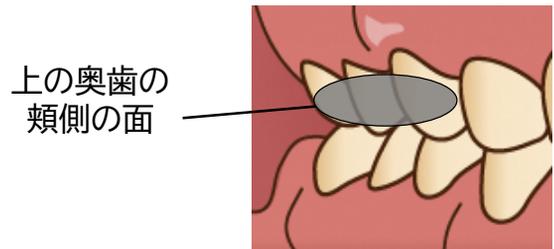
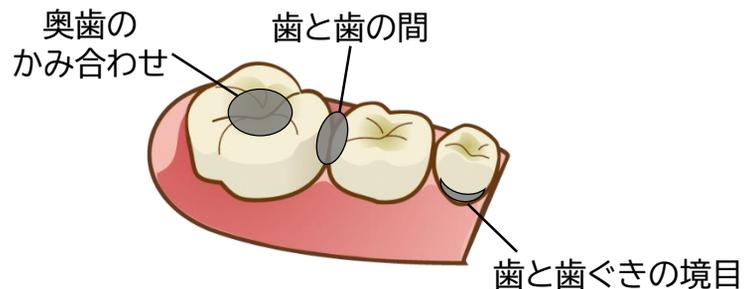
歯ブラシの持ち方・動かし方

鉛筆持ちで持ち、軽い力で小刻みに動かします。歯の表面、裏側、噛む面をみがきます。



むし歯になりやすい場所

むし歯になりやすい場所は、特に注意してみがきましょう。



~今月のレシピ~

ごはんせんべい



<材料>

ごはん 50g
粉チーズ 小さじ1
白ごま 小さじ1

<作り方>

- ① ボウルに材料を入れて混ぜ、4等分にし、それぞれラップにつつむ。
- ② ラップの上から米粒を潰し、薄く延ばしながら丸型に成形する。
- ③ 電子レンジにクッキングシートを敷き、②をラップからはずして並べる。
- ④ 600wで1分30秒加熱する。表面が少しかたくなったら完成。

電子レンジの加熱時間を短くするとソフトせんべいに、長くするとパリッとした食感のせんべいになるよ。お好みに合わせて調整してね。



今回は、おうちでの歯のケアについてお話ししましたが、かかりつけ歯科医を持って定期的に歯科医院に行くことも大切です。かかりつけ歯科医とは、何かあった時だけ行く歯医者さんではなく、日頃からお口の状態を診てもらい、困った時にいつでも相談できる歯医者さんのことです。早いうちから歯医者さんに慣れておくと、何かお口のトラブルがあった時に安心して相談することができます。

歯科衛生士 〇