

# 子どもの歯の健康を守ろう!

口の中にいる虫歯菌が、食べ物の糖分をエサにして歯垢（プラーク）を作ります。このプラーク内には虫歯菌が、糖分を取り込んで酸を出すことを繰り返し、歯の表面のエナメル質を少しずつ溶かしていき、やがて虫歯になります。このプラークを長時間放置していると、やがて細菌同士が固まって表面にバリアが作られるため、短時間の歯磨きで落とすことが難しくなってしまいます。そのため、プラークがこびりついてしまうまでの、食後8～48時間の間に取り除くことが大切です。



## 歯磨きのタイミング

夜寝る前の歯磨きは重要です。虫歯菌は、夜寝ている間に増えるので、寝る前にしっかり磨いてプラークを取り除くのが大切です。

一生懸命磨いても、歯ブラシでは6割の汚れしか落ちません。歯磨きだけでは必ず磨き残しがあると覚えておいて、デンタルフロスも使ってお手入れしましょう。子どもは大人用では大きすぎるため、必ず子ども用のデンタルフロスを使いましょう。



## 虫歯になりやすいおやつと、なりにくいおやつ

プラークや酸を作り出す力が強かったり、長時間かけて食べるおやつは虫歯の危険性が高くなります。具体的にはキャラメルやアメなど、口の中に長時間とどまり、かつ粘着性のあるおやつは危険です。ガムやチョコレートも口の中を酸性にし、プラークのエサの砂糖が多く虫歯の原因になりやすいです。

比較的心配が少ないのは、口の中に残りにくいヨーグルトやゼリーです。そのほか、ナッツ類やチーズなど口の中を酸性にしない食べ物、スルメや煮干し、皮付きのりんごなどよく噛んで食べるおやつがおすすめです。



## 家族全員で感染を防ぐ

生まれたばかりの赤ちゃんには虫歯菌がいません。虫歯菌は周りの人の唾液によってうつる性質があります。周りの人の口の中が清潔な状態であれば、赤ちゃんへの虫歯菌の感染リスクが減ります。家族みんなであつさないという意識を持ちましょう。

### <赤ちゃんに虫歯菌がうつる経路の例>

#### 哺乳瓶やスプーン

ミルクや離乳食の熱さや味の確認を保育者の口で直接行うのはNG!

#### 食具の共有やキス

保育者の口をつけたスプーンや箸は赤ちゃんへは使わない! 赤ちゃんの口にキスをするのもキケンです。

#### 保育者の口に入れた赤ちゃんの指

赤ちゃんがママやパパの口に指を入れ、そのまま自分の口に入れることでうつってしまうことがあります。誰かの口に指を入れたら拭いてあげましょう。



## 定期健診ですっと歯を健康に

食事や甘い物を食べることで、口の中は酸性になり、酸性になると歯のミネラルが溶け出し虫歯になりやすい状態になります。このとき、溶け出したミネラルが歯に戻る「再石灰化」を促すために重要なのがフッ化物です。フッ化物は、歯科医院などで高濃度のフッ化物を塗布してもらうほか、家庭でフッ化物入りの歯磨き剤や洗口剤などを使って、低濃度のフッ化物を繰り返し使うのが有効です。

洞爺湖町では、1歳から就学前のお子さんに、無料でフッ素塗布を行っています。この機会に、新たにフッ素塗布をご希望の方は健康福祉課までご連絡ください。

※参考文献：かしこい子が育つ正しい歯のみがき方（監修 豊山とえ子）

問合せ 健康福祉課 (☎ 76-4006)