

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.2 むし歯とおやつ編

むし歯はなせできるのが



● おやつとむし歯 ●

4つの条件が重なるとむし歯になると言われています

①むし歯菌

口の中には色々な細菌やカビがいます。その中でミュータンス菌がむし歯のいちばんの原因となります。



むし歯菌



糖質

②砂糖

ミュータンス菌は糖質からネバネバした歯垢を作り、またその中で酸を作り歯を溶かします。

③歯の質や形・位置

歯の固さやはえている位置・形で“むし歯になりやすい歯”と“なりにくい歯”があります。

歯の質



時間



④時間

糖質が歯に接している時間や回数が多くなるとむし歯になりやすくなります。

● 乳歯は永久歯よりむし歯になりやすい ●

乳歯のエナメル質は薄くて弱く、むし歯になりやすい！



乳歯は20本、永久歯は28(32)本



むし歯のなりはじめは歯の表面が白くにごります。砂糖が多いのでむし歯になり始めました。



1年後、歯に穴があいてしまいました。砂糖を減らすように勧めましたが、この子はできませんでした。

● むし歯を予防するために大切なこと ●

- ・朝・昼・晩の食事をきちんと摂り、
間食を控えるようにしましょう。
- ・好き嫌いをつくらないこと
- ・よく遊ばせましょう。
- ・遊びながらお菓子を食べるのはやめましょう。
- ・よく寝かせましょう。
- ・寝る前の飲食は控えましょう。

きれいに見えても汚れている歯



みがき落とすのは食べかすではありません。
歯に付いたネバネバした細菌のかたまり
→→→歯垢です。



よくかんで食べよう

口を動かすと汚れが付きにくい。
だ液がよく出て消化がよくなる。



正しい姿勢で食べよう

バランスよくかめる。飲み込みやすい。



食事の時に水や飲みもので飲み込むのをやめよう

丸飲みしてしまう

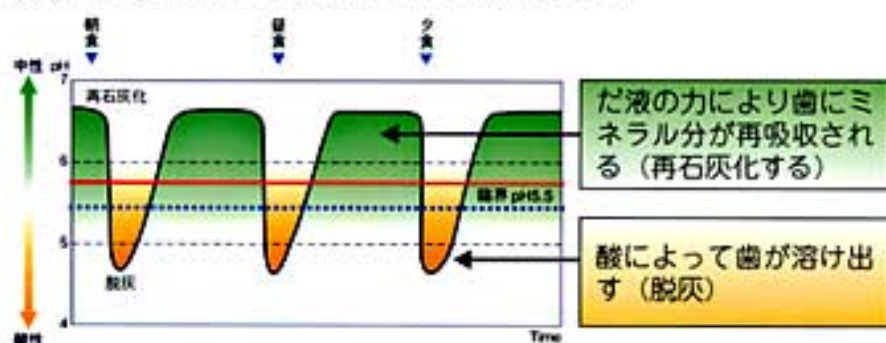
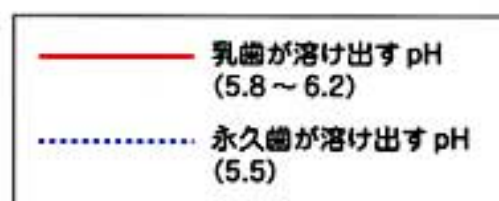


正しいブラッシングを身につけよう

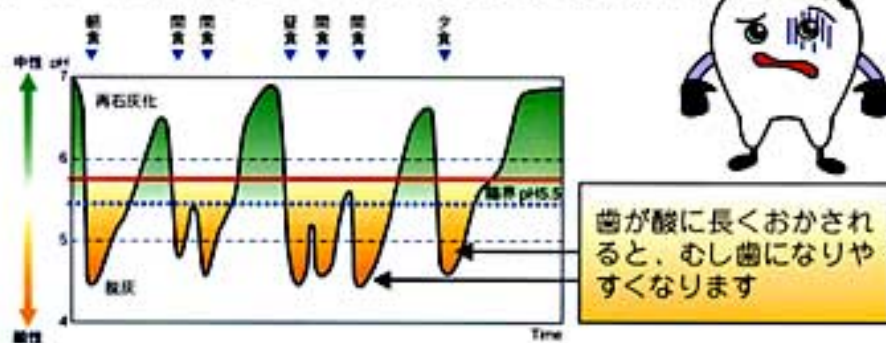
個人によって適切な歯ブラシの仕方が違い
ますので、専門家の指導を受けましょう。

● 朝食・昼食・夕食は決まった時間に ●

★規則正しい食事をするとうし歯になりにくい



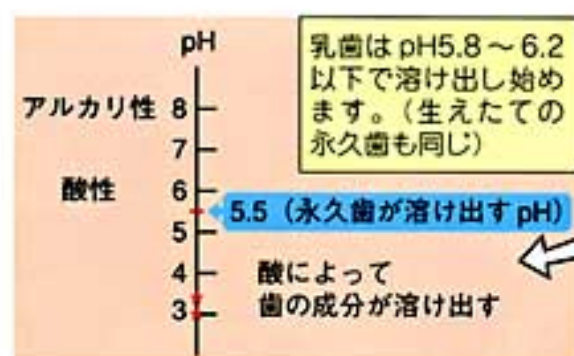
★ダラダラと間食をとっているとむし歯になりやすい



● 清涼飲料水 (スポーツドリンク・乳酸飲料・炭酸飲料など) の誤った飲み方はむし歯の原因となります ●

★清涼飲料水の酸が歯を溶かします

市販の飲料水の pH は…



スポーツドリンク：pH3.3 前後
 炭酸飲料：pH3 前後
 乳酸飲料：pH3 前後

- ・スポーツドリンク・乳酸飲料・炭酸飲料の飲み方に注意しよう。
 - ・いつも冷蔵庫に入れておかない
 - ・子どもは水分が必要ですが、水がわりに飲ませない
 - ・哺乳ビンで飲ませない
 - ・寝る前に飲ませない

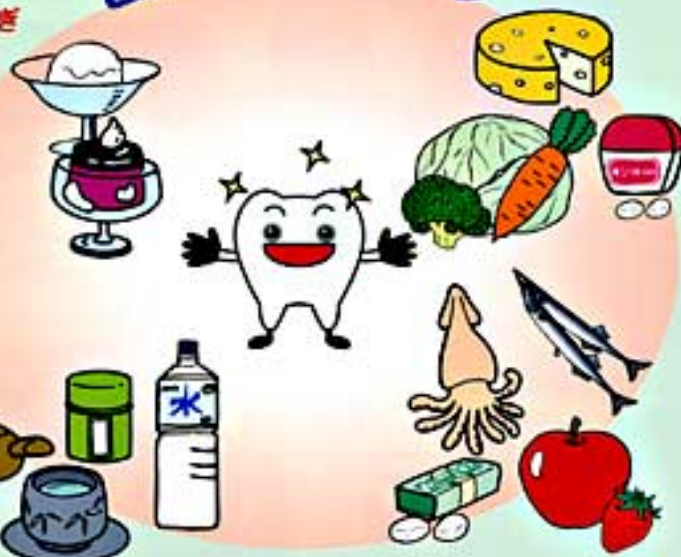


● おやつ選びの参考に ●

歯にいいおやつ

口の中に停滞しないで、さっと通り過ぎる食べ物

- ・ヨーグルト
- ・シャーベット
- ・ゼラード
- ・ゼリー
- ・寒天
- ・手作りケーキ



歯にいい飲み物

- ・水
- ・お茶

口の中を酸性にしない食べ物

- ・ナッツ
- ・チーズ
- ・季節の野菜
- ・キシリトール

よく噛むおやつ

- ・煮ぼし
- ・スルメ
- ・おやつこんぶ
- ・サラダ
- ・フレッシュフルーツ
- ・キシリトールガム

歯に悪いおやつ

粘着性のある食べ物

- ・ヌガー
- ・キャラメル

歯に悪い飲み物

- ・ジュース
 - ・スポーツドリンク
 - ・乳酸飲料
 - ・炭酸飲料
- ※これらをダラダラ飲むとむし歯になりやすい



味を長く楽しむ食べ物

- ・棒つきキャンディー
- ・チューブ入りアイス
- ・キャンディー

口の中を酸性にする食べ物

- ・砂糖入りガム
- ・チョコレート

口の中に停滞しやすい食べ物

- ・アメ
- ・クッキー
- ・スナック菓子

静岡県健康福祉部 静岡県歯科医師会

早分かり保育所（園）・幼稚園歯科マニュアル

平成18年3月

社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590

URL <http://www.s8020.jp>