

フッ化物を効果的に使って歯をむし歯から守ろう



3~5才

フッ化物濃度 900 ~ 1000ppm

直径 5mm のグリーンピースの大きさ



6才以上

フッ化物濃度 1400 ~ 1500ppm

歯ブラシ全体 (1.5 ~ 2cm)



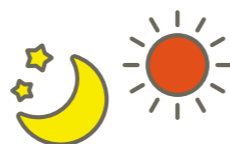
歯磨き粉を歯面全体に広げる
歯磨き粉をはき出さないようにブラッシングする



歯磨きの後は歯磨き粉を軽くはき出す
うがいをする場合はペットボトルのキャップ程度 (10ml) の水で1回のみとする



就寝前を含め1日2回以上行いましょう



水道水にフロリデーションなどのフッ化物の全身応用が利用できない日本では、歯磨き粉に加えフッ化物洗口やフッ化物歯面塗布の組み合わせも重要です



日本小児歯科学会ホームページより引用



上のQRコードを読み取ると、静岡県歯科医師会ウェブサイト内で本マニュアルシリーズを閲覧できます。

一般社団法人 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 <https://s8020.or.jp>

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
令和8年1月

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.22 むし歯予防編

むし歯予防

むし歯はなぜできるのか



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。それを**むし歯**と言います。

③ 歯の質や形・位置

歯の固さや生えている位置・形で「むし歯になりやすい歯」と「むし歯になりにくい歯」があります。



歯の質

時間

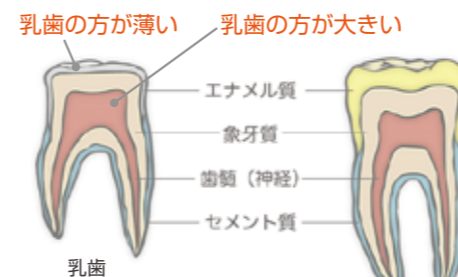
④ 時間

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¹⁾

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



むし歯のなり始めは歯の表面が白く濁ります。砂糖の摂取が多いのでむし歯になり始めました。



一年後、歯に穴があいてしまいました。砂糖の摂取を減らすように勧めましたが、この子は出来ませんでした。

● むし歯を予防するために大切なこと ●

正しい歯磨きと規則正しい生活習慣を身に着け、歯科医院で定期的なメンテナンスをしましょう



こまめに水分をとりましょう



デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう



寝る前の歯磨きは重点的に

きれいに見えても汚れている歯



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

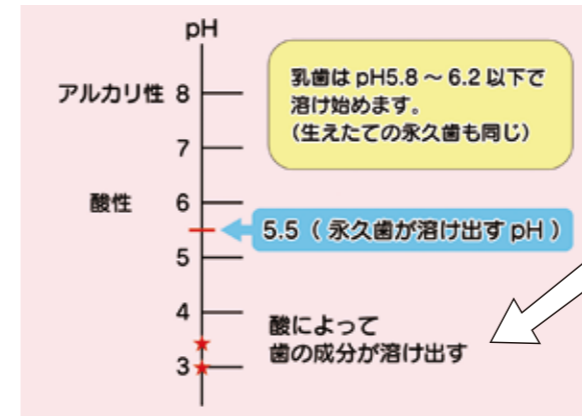


フッ化物入りの歯磨き粉を使いましょう



よく噛んで定期的に食事を摂りましょう

★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、糖分が多く含まれているので、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。

◆酸性の飲食物はだらだら摂らない

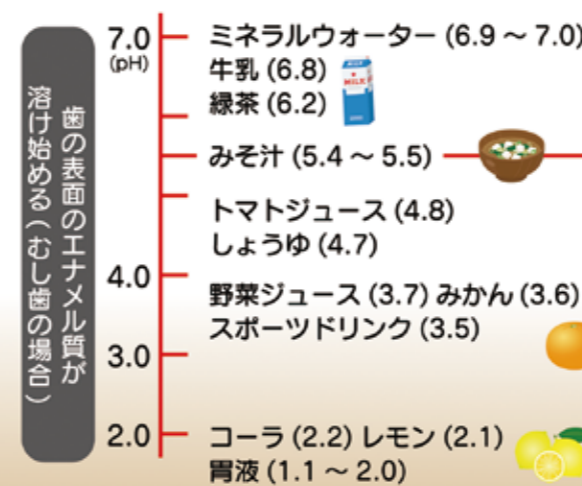
(摂取後に唾液で中和される時間を確保) 飲食後は水で口をすすぐ

◆食後はなるべくすみやかに歯磨きを

(むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢(プラーク)と食後口の中に残留する糖質を早く取り除くため)²⁾

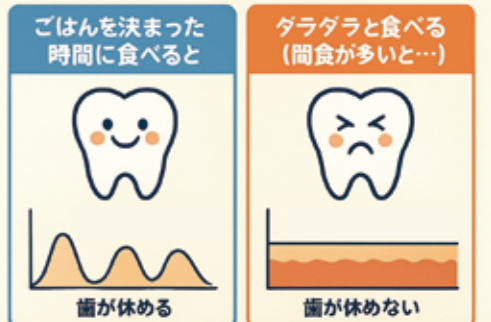
◆フッ化物入りの歯磨き粉を使って再石灰化を助ける

飲食物の酸性度



※東京医科歯科大学の北迫勇助教授らの調査による。
pHは歯垢による違いがある。

食事は1日3回、決まった時間に!



歯のエナメル質が溶け始めるのはpH5.5以下
食後30分~1時間で回復(再石灰化)

歯が休める時間を作ろう!

【参考文献】

- 1) 朝田芳信. 子どもの歯を守るキーワード59. 東京: 学建書院; 2015.
- 2) 食後の歯みがきについて. 日本小児歯科学会 HP. <https://www.jspd.or.jp/recommendation/article09/>