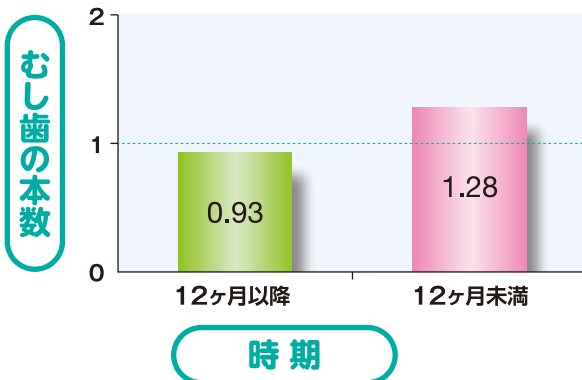


4

甘いものを 与えはじめた時期

甘いものを与えはじめた時期が早いほうが、
3歳時のむし歯が多い傾向があります。



甘いものを食べたことがない赤ちゃんは、
自分から甘いものがほしいとは思いません。

保育者がお子さんの食べるものをコントロール
できる間は、甘い食べ物や飲み物を与えることを
控えましょう。与え始める時期を遅らせることは
むし歯予防に効果的です。

ワンポイントアドバイス：フッ化物の利用

フッ化物のむし歯予防効果は、特にはえて間も
ない歯に現れます。乳歯がはえてきたら(生後6ヶ
月頃)、歯へのフッ化物の利用を開始しましょう。

1、かかりつけ歯科医院での定期的なフッ化物
塗布とむし歯チェック

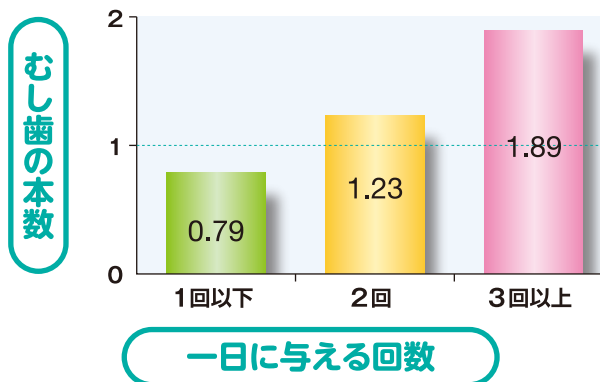
2、家庭でのフッ化物スプレーや、フッ化物
配合歯みがき剤の使用

上記1・2両方組み合わせると、より大きなむし歯
予防効果が得られますので、かかりつけ歯科
医師に相談してみましょう。

5

お菓子を与える回数

お菓子を与える回数が多いほど
3歳時のむし歯が多い傾向があります。



甘いものを飲んだり食べたりすると、口の中が
酸性になって歯の表面が溶けだしますが(脱灰)、
しばらくすると唾液の力で中性にもどり、歯の
表面も元にもどります(再石灰化)。

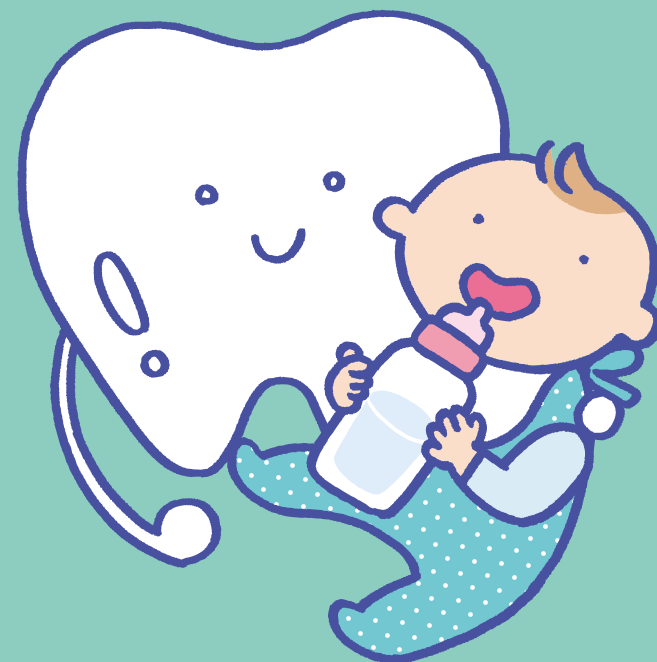
しかし、中性にもどらないうちに、甘いものを
飲んだり食べたりすると、歯の表面を修復できな
くなり、穴があき、むし歯になります。

おやつ時間を決めるなど、甘いものを飲ん
だり食べたりする回数を少なくすると、むし歯を
予防できます。



つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう!

(これから生えてくる歯を、
むし歯にしないためのポイント)



8020をめざして

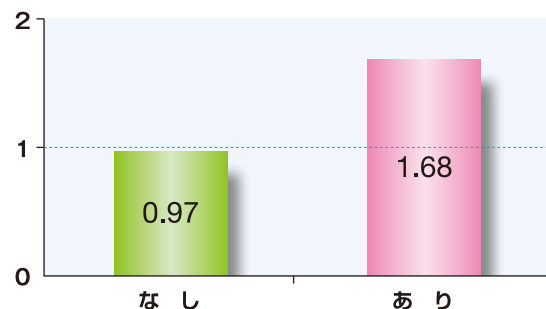
広島県歯科衛生連絡協議会

1

ほ乳ビンを使って 飲み物を飲むこと

ほ乳ビンを使って甘い飲み物を飲んでいると
むし歯が多い傾向があります。

むし歯の本数



ほ乳ビンの使用

ほ乳ビンを使うと少しずつしか飲み物が口の中に入ってきませんから、長い時間口の中に甘いものがとどまっています。

そのため、歯の表面が酸性になっている時間が長くむし歯を作りやすいのです。

そのまま寝てしまうと、特に上の前歯に悪影響が出やすいです。

乳酸飲料や、ジュース、スポーツ飲料などをほ乳ビンを使って飲ませることはやめましょう。

水分補給には白湯や薄めた麦茶などをお勧めします。



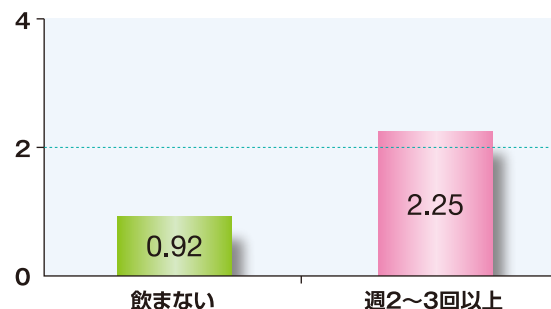
写真提供：広島大学大学院医歯薬保健学研究院統合健康科学部門小児歯科学 香西克之教授

2

スポーツ飲料を飲む回数

スポーツ飲料を飲む回数の多い方が、
むし歯が多い傾向があります。

むし歯の本数



スポーツ飲料の摂取

体に良いイメージがあるので、たくさん飲むことに警戒感が無いためだと思います。

意外にたくさんの砂糖が入っているので、飲む回数が多いとむし歯ができてしまいます。

スポーツ飲料を与える時は、歯に良くないことを忘れないでください。

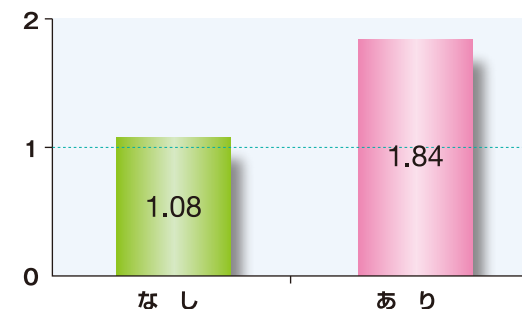


3

卒乳の時期

1歳6ヶ月の時に母乳の授乳を卒業していないと
3歳時点でむし歯が多い傾向があります。

むし歯の本数



1歳6ヶ月時の母乳継続

これは、母乳に問題があるというわけでは
ありません。

1歳6ヶ月の時に母乳を卒業していない場合、ほとんどが寝かしつける時に授乳をしています。このことが問題です。

母乳がむし歯を作る力は砂糖などに比べるとはるかに弱いのですが、授乳後歯みがきをしないでそのまま寝てしまうと、歯のまわりに残った母乳がむし歯の原因になります。

寝かしつける時の授乳はやめましょう。

