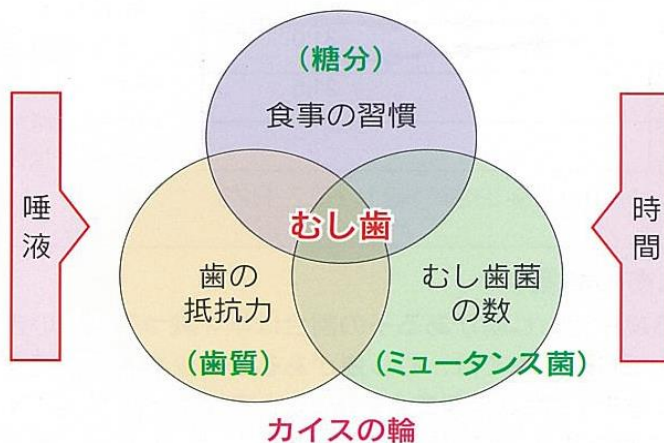


効果的なむし歯予防について

生えだての乳歯や永久歯は、歯質が弱く、生えてから2～3年が最もむし歯になりやすい時期です。乳歯が生えている子どもの時から、永久歯に生えかわっておとなになるまで、むし歯を予防し健全な歯とお口を守ることは、生涯にわたるお口の健康づくりの基本です。

むし歯はこんな条件でできてしまいます！



永久歯は絶対守るゾ！

…………カイスの輪とは？…………

カイスという人が提唱した「むし歯が発生するための三つの因子」(カイスの輪)では、「第一の因子=むし歯菌」「第二の因子=砂糖がたくさん含まれた食べ物」「第三の因子=本人の歯の質」の三つの因子がそろったときにむし歯が発生するとされています。

また、さらに「時間」と「唾液」が影響を及ぼします。

▼むし歯とは・・・！！

むし歯とは、細菌（むし歯菌＝ミュータンス菌）が糖を利用して「酸」を作り、その酸によって歯が溶かされる病気です。

（糖は砂糖だけではなく、ご飯やパンなど、非常に多くの食品に含まれています）



POINT

★むし歯予防のポイント★

～日頃から次のことに取り組みましょう！！～

- 1 甘いものを摂り過ぎず、ダラダラと食べない・・・（おやつの適正摂取）
- 2 歯磨きの習慣を身につけ、仕上げ磨きによって歯垢（むし歯菌）を取り除く
・・・（ブラッシング）
- 3 歯の質を強くするためのフッ化物の利用をする・・・（フッ化物の応用）
- 4 かかりつけ歯科医を持ち定期歯科健診をうける（プロフェッショナルケア※）

※プロフェッショナルケア： 歯科医師・歯科衛生士から正しい清掃方法等について助言や指導を受けたり、治療を受けること。