

むし歯になりやすい人って、ホントにいるの？

歯の質が強い、弱いと言うのをよく聞きます。頑張くて歯磨きして

いても虫歯になりやすい人とそれほど頑張らなくても虫歯にならない人、両者を分けるのは歯の質だけではありません。

歯の質自体は妊娠初期に乳歯の基

1. 唾液の分泌量や抵抗力が低い
2. 食習慣
3. 咀嚼のリスクが大きい
4. 甘い物をよく食べる（飲む）
5. 歯磨きをあまりしない
6. フッ素入り歯磨き剤を使っていない。
7. 定期検診を受けていない。

という様な事にあてはまる方は、あてはまる数が多い程度ハイリスクと言えます。大人になってから気をつけられることもありますが小さい時からの生活習慣はとても大切です。

具体的に言うと

- ①今までに虫歯になった事がある
- ②磨き残しが多い
- ③甘い物をよく食べる（飲む）
- ④1日中、よく食べたり飲んだりする

事で取り切れない栄養を補う物なので甘い物ではありません。子供は甘い物を欲しがる…と思いつかですが、甘い物を知らないければ欲しがりません。甘い物を知る時期が遅いほど、虫歯のリスクは低くなります

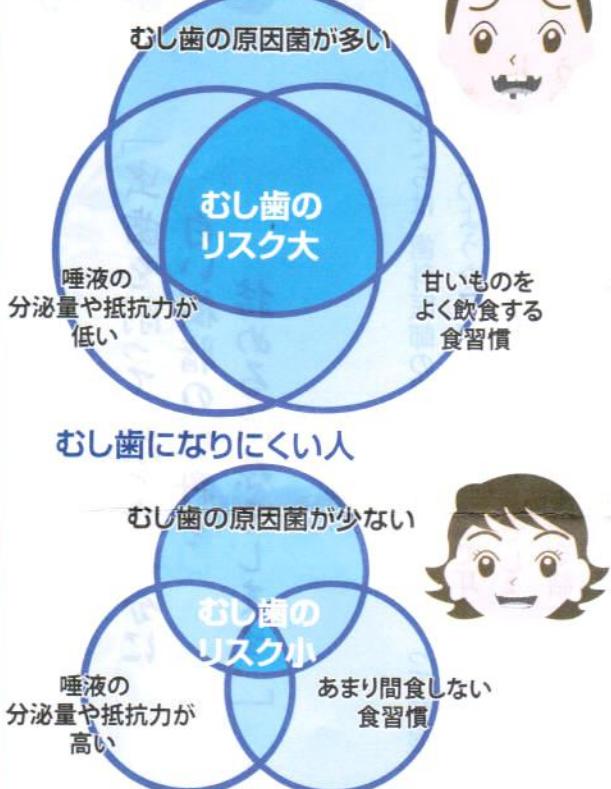
補食としてのおやつ（当院歯科衛生士ママたちが与えていたおやつ例）

- 野菜ステイック
- 果物
- 子供用せんべい
- 乾燥ふ（駄菓子ではない）
- パン（甘くない物、食パン等）
- おにぎり
- にぼし（味付でない）など

飲み物はお茶、水等です。スポーツ飲料、乳酸飲料、果汁等は思う以上に糖分が含まれているので注意しましょう。

食べた物が口腔内に長く滞在することでも虫歯は進んでいきます。甘い物を食べる事はしっかりとブラッシング出来ていれば悪い事ではありません。きちんと磨く習慣をつけ、口腔内が清潔な時間をしっかりと作る様に心がけていきましょう。「虫歯になりにくい」の一番はあなたの心がけと努力です。

むし歯になりやすい人



★ 食生活習慣

子供のおやつ＝甘い物とイメージしますが、おやつは補食と言つて食