

むし歯になりやすい人って、

ホントにいるの？

が完成してしまっています。

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が完成、乳幼児期に永久歯の基

★虫歯のリスク

- 虫歯のリスクの高さは質よりも3つのポイントが鍵になってきます
- 1、虫歯の原因菌の数
 - 2、食習慣
 - 3、唾液の分泌量や歯への抵抗力の3つです

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)
- ④ 1日中、よく食べたり飲んだりする
- 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とても大切です。

★ミュータンス(虫歯)菌の感染

新生児の口腔は無菌です。生まれて呼吸をしたり物を口にする事で常在菌が口の中に増えていきます「家族で虫歯になりやすい」というのは家族間で菌の移動がおこりやすい為です。

- 同じ箸やスプーン、フォークを使う
- 食べかけ、飲みかけを与える
- 口にキスする(乳歯萌出後)ついやつてしまいがちですが気をつけましょう

★食生活習慣

子供のおやつ甘い物とイメージしますが、おやつは補食と言って食

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がちですが、甘い物を知らな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)

- 野菜スティック
 - 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
 - にほし(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虫歯は進んでいきます。甘い物を食べる事はしっかりブラッシングが出来ていけ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。