



## 歯の健康

幼稚部の歯科検診では・・・

治療していないむし歯があるお子さん・・・ごくわずかでした。

要観察歯(C0) (むし歯の初期の症状が見られる歯) があるお子さん・・・数人いました。

歯肉炎 (歯ぐきの炎症) があるお子さん・・・ごくわずかでした。

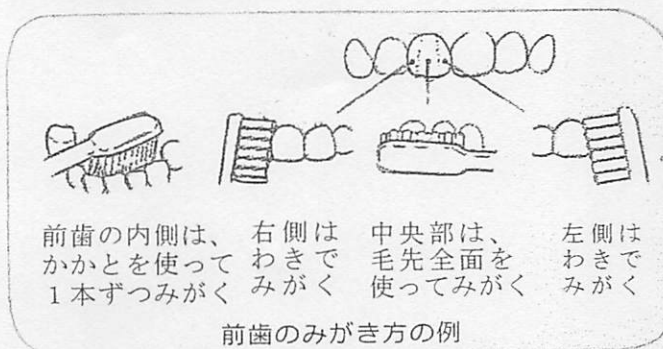
要観察歯(C0)とは・・・

歯の表面のエナメル質からカルシウムが溶け出して、奥歯のかみ合わせ面の溝が茶色くなったり、歯の表面が白く濁ったりしている歯。不十分な歯みがきやよくない食習慣によって、むし歯になるおそれがあります。

歯みがきや食習慣で 健康な歯、歯肉を保ちましょう。

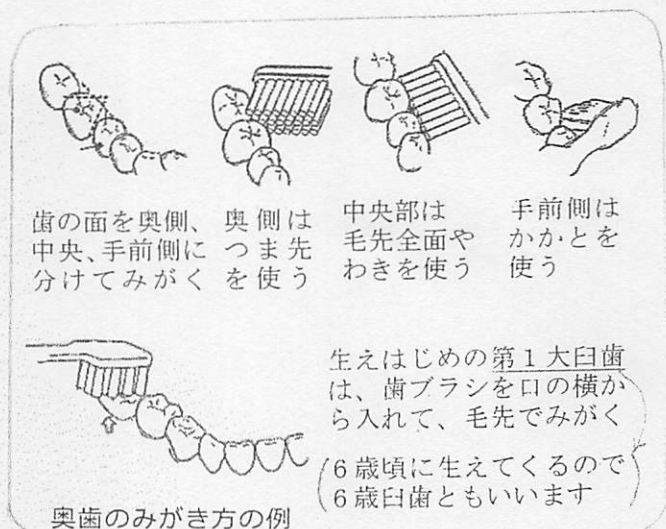
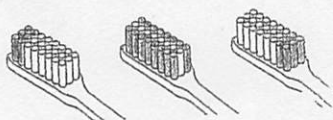
歯みがきのしかた

1日に1回は保護者が仕上げみがきをしましょう。就寝前に、みがき残しをチェックしてあげるといいでしょう。



歯ブラシの部分の呼び方の一例

つま先 わき かかと



参考資料『「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』より

食習慣について

○糖分を飲食する回数が多くならないようにしましょう

歯の表面では、脱灰と再石灰化が繰り返されています。

脱灰：むし歯菌が糖分を利用して酸を作り、歯の表面のミネラル成分を溶かすこと

再石灰化：だ液(つば)が、むし歯菌が作った酸を中和したり、溶け出したミネラル成分を歯の表面に戻すこと

糖分を飲食する回数が多いと脱灰の時間が長くなり、脱灰の時間が再石灰化の時間を上回ると、むし歯になってしまいます。

○よくかんで食べるよう工夫しましょう

よくかむとだ液が多く出るため、再石灰化が促進されます。

再石灰化が脱灰を上回ると、健康な歯に戻せます。

