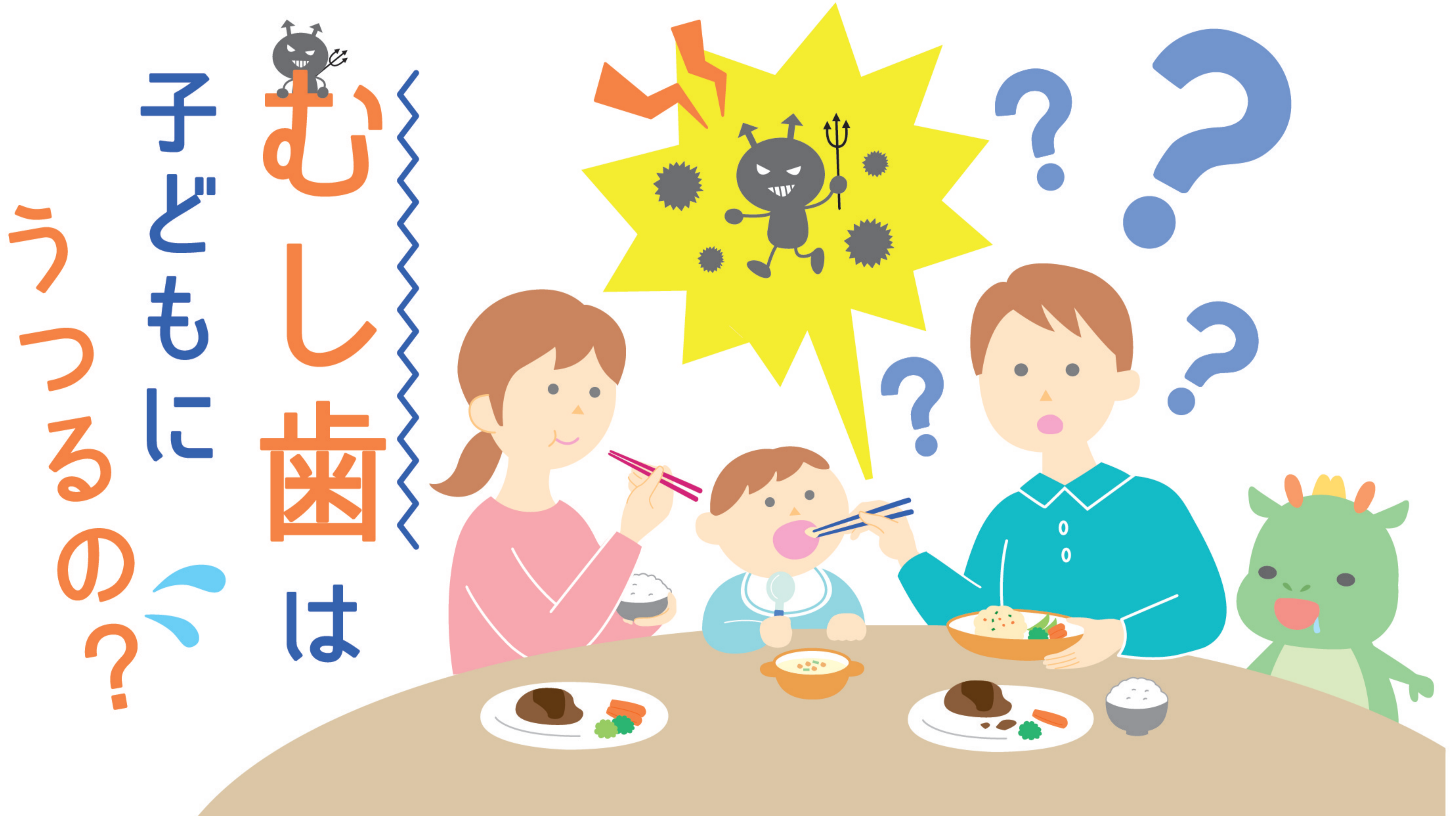


「お米」は「歯」の敵

Vol. 14 (一社) 島根県歯科医師会



むし歯は子どもにうつるの？

むし歯がうつるわけではなくて、
むし歯の原因になる、むし歯菌は
唾液を介して人から人へうつるよ。
他にも歯周病菌や口腔細菌も
むし歯菌と一緒にうつるんだ！

むし歯菌がうつったら、
すぐむし歯になるの？

むし歯菌にうつっても、
すぐにむし歯にはならないよ。

だから、むし歯菌を子どもに
うつさないことより、

**むし歯にさせない
環境づくり**
が大事なんだ！



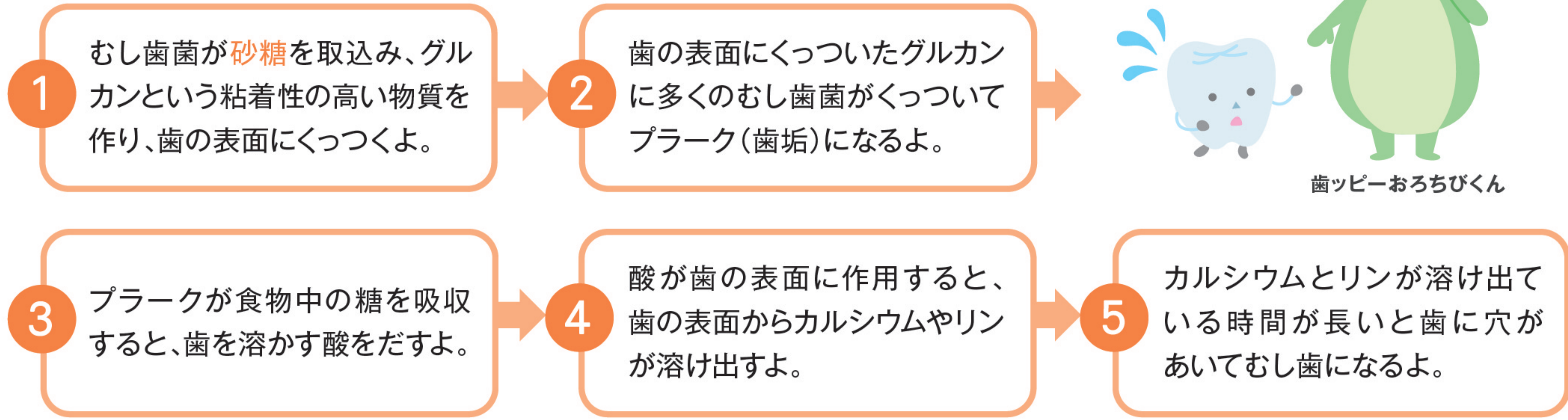
ハビ先生



ハビくん

「むし歯の成り立ち」と「むし歯にさせない環境づくり」について
詳しくは裏面をチェック！

むし歯の成り立ち



むし歯菌はどこから来たのか？

養育者のお口の中のむし歯菌が、子どもにうつります。
 ただ、歯が生える前にはむし歯菌はうつりません。
 むし歯菌がうつりやすい時期は、生後19か月頃から、31か月の間です。
 歯周病菌がうつる時期はもっと後になります。

むし歯にさせない環境づくり

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| <p>1 むし歯菌の数を減らす。</p> | <p>2 むし歯菌が子どもにうつる時期を遅らせる。</p> |
| <p>3 お口の中の甘いもの(砂糖)の量を減らす。</p> | <p>4 「プラークから出た酸」と「歯」との接触時間を減らす。</p> |
- ①～④を達成するためには

「歯みがき」と「シュガーコントロール」が大事になります。

養育者

- 養育者のむし歯菌数が多いと、子どもへうつる時期が早くなり、うつるむし歯菌数も多くなります。
- 大事なことは、養育者が口の中をきれいにして、お砂糖を控えていたら子どもへうつる時期が遅くなり、うつるむし歯菌数も少なくなるため、子どもがむし歯になりにくくなるということです。
- 自分で歯みがきを頑張ることと、歯科医院での定期的なメンテナンスをおすすめします。

子ども

- 一日一回(なるべく2回)の仕上げみがきを行う。
- 間食の時間を決める、間食は砂糖を多く含むものよりも栄養を補うものを優先する。
- だらだら食べたり飲んだりしない。

ポイントを押さえれば、「子どものむし歯予防」と「子どもとのスキンシップの充実」は両立可能です。楽しい毎日を過ごしましょう！

