



一般社団法人 歯の寿命をのばす会

隣の子はなぜ 虫歯に ならない?

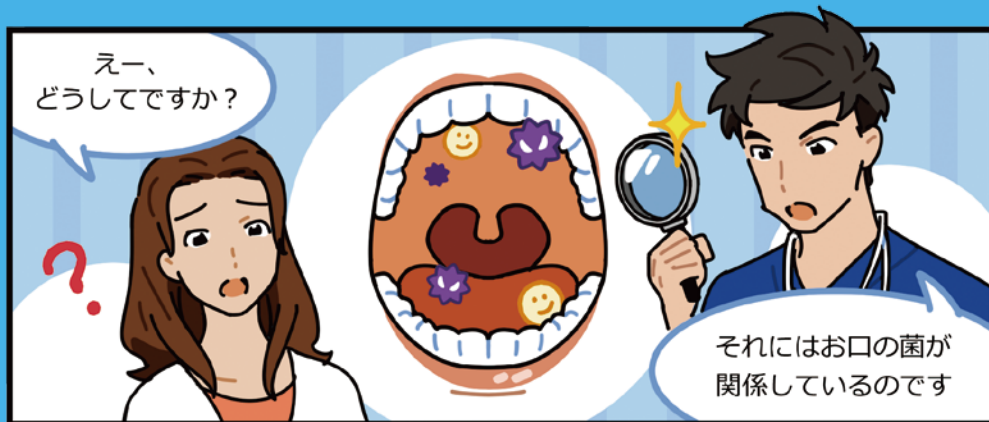


虫歯の原因
から対策が
すべて分かる!



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

2歳まで大丈夫でも その後に虫歯になる？



虫歯が増えるのは何歳から？

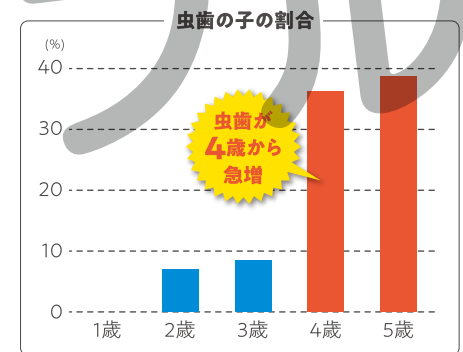
虫歯とは？

虫歯は虫歯菌が出す酸によって歯が溶ける病気です。虫歯になると痛みが出ると思われがちですが、**子供の場合は症状が出にくい**です。そのため知らず知らずのうちに悪化している場合が多いです。

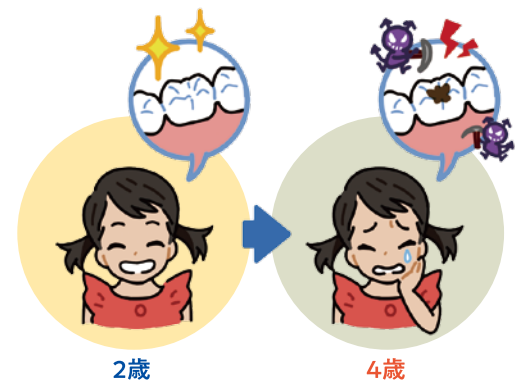


虫歯は○歳から急に増える!?

国の統計調査では2歳になると7.4%の子供が虫歯になっています。ただ右のグラフを見ると分かりますが、**4歳には36%と虫歯が急増**しています。2歳では虫歯の子は少ないのに、4歳になると**3人に1人が虫歯**になっています。



2歳まではほとんど虫歯がなくても、**3、4歳から急増するので注意**してください。



なぜ2歳での虫歯は少ないのか？



虫歯菌とのイス取りゲーム

口の中でイス取りゲームが起こっている.....

赤ちゃんには虫歯菌がないため虫歯になりません。口の中に虫歯菌が住み始めるのはだいたい1歳半からです。そして、**1歳半から2歳半の間に虫歯菌の割合が決まります**。虫歯菌の割合が口の中で多いと、歯を頑張っても虫歯になりやすい体質になります。では口の中で何が起きているのでしょうか？それは**口の中で菌のイス取りゲーム**が起こっているのです。



この間に虫歯菌の割合が決まる

1歳6ヶ月 2歳6ヶ月



菌のイス取りゲームとは？.....

口の中には数百種類の菌がいて、何の菌がどれくらいの割合を占めるかで、体質が決まります。**先に虫歯菌がイスを多く取ると、虫歯になりやすい体質になります**。逆に良い菌がイスを多く取ると、虫歯菌の割合が少なくなり虫歯になりにくいのです。**この割合は一生続きます**。



Point!

1歳半~2歳半で虫歯になりやすいかどうかの体質が決まります。



虫歯菌はどこからくるのか？

虫歯菌はどこから来るとおもいますか？

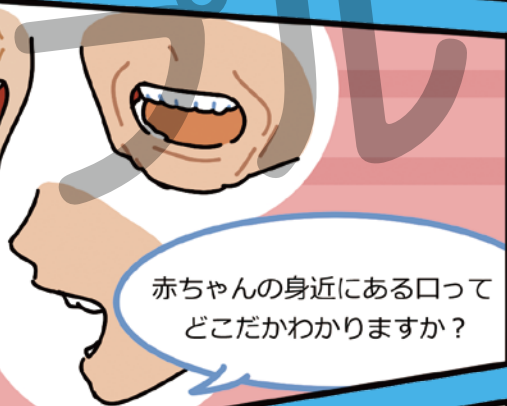


うーん、考えた事ないです
赤ちゃんが色々なところを舐めるからですか？

虫歯菌は自然界にもいますが、
ほとんどは口の中にいます



赤ちゃんの身近にある口って
どこかわかりますか？



そっか、
私たち『親』
ですね

そうです
ほとんどが両親から虫歯菌が
うつされているのです

だから虫歯になりにくい
体質にするなら、対策が重要です

お子さんを虫歯体質にさせないために！

対策① スプーンや箸などの共有しない

虫歯菌は食事の時に親からお子さん
にうつります。家族の方が口に含んだ
スプーンや箸などを赤ちゃんに使う
と、唾液中の虫歯菌がうつります。つ
まり、食事中に親と赤ちゃんのスプ
ーンや箸を共有しないことが大切です。



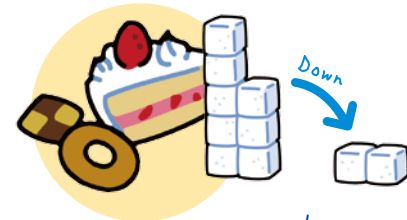
対策② 親の虫歯を治療する

風邪の人が身近にいると風邪がうつ
りやすいように虫歯菌が親に多いと
虫歯菌がうつりやすいです。つまり、
親の虫歯菌を減らすことができれば
お子さんにうつる菌の数が減ります。
もし、1年以上歯医者に行っていない
なら虫歯検診をしましょう。



対策③ 砂糖を減らす

砂糖は虫歯菌の栄養素となるので、
爆発的に虫歯菌が増えます。砂糖を
減らすとことで、虫歯菌の増殖が抑え
られます。



「スプーンや箸などの共有をしない」
「親の虫歯を治療する」「砂糖を減らす」ことで、
お子さんを虫歯から守りましょう。



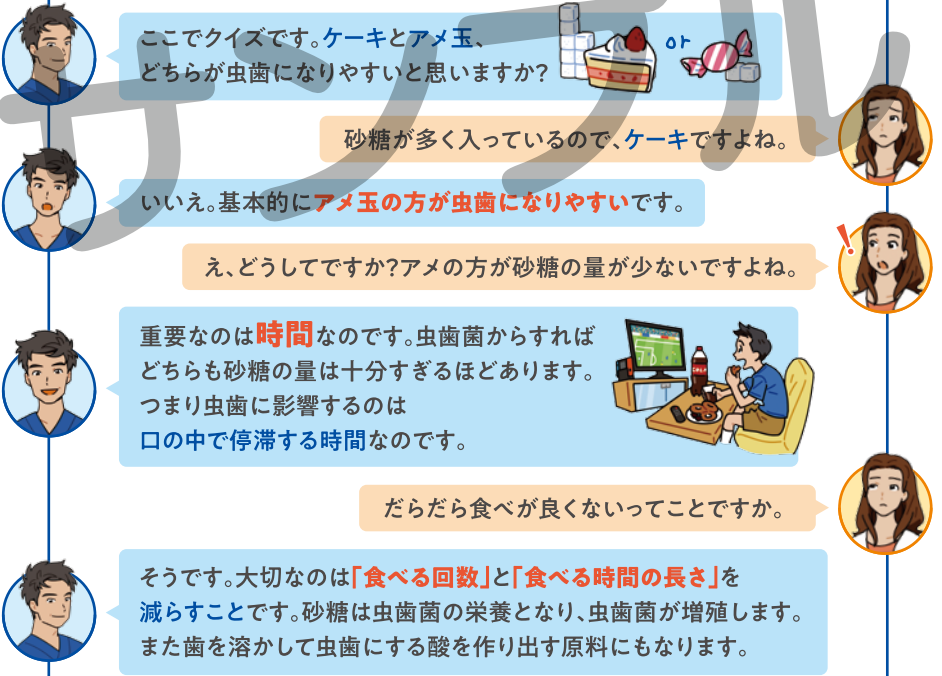
虫歯の成り立ち



3歳以降の虫歯対策



虫歯対策① 砂糖のとり方を変える



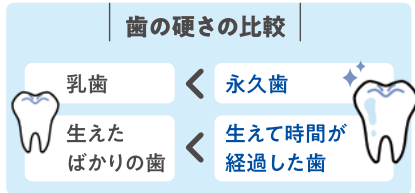
Point!!

砂糖を多く含んだ食べ物の「**食べる回数**」と「**食べる時間の長さ**」を減らすこと。

虫歯対策 ② フッ素を使って歯を硬くする

歯の硬さで虫歯になるリスクが違います。**硬い方が虫歯になりづらい**のです。つまり、乳歯や生えただけの永久歯は注意が必要です。

フッ素には歯を硬くする効果があるため、虫歯に対して強くなります。歯科医院で塗るフッ素の薬は、歯磨き粉よりもフッ素が高濃度で歯の表面がより硬くなります。**年3~4回ぐらいのペースで、歯科医院でフッ素を塗るのが効果的**です。



虫歯対策 ③ 汚れの停滞時間を短くする

虫歯は虫歯菌が出す酸によってなりますが、一日では虫歯になりません。だから汚れが溜まらないように**毎日、しっかり歯磨きすること**が大切です。

特に右記の部分は汚れが溜まりやすいのでよく磨いてください。



シーラントとは?

汚れが溜まって虫歯になりやすい溝の部分を白い詰め物で埋める予防治療。**約60%の虫歯予防効果**が研究でも認められています。

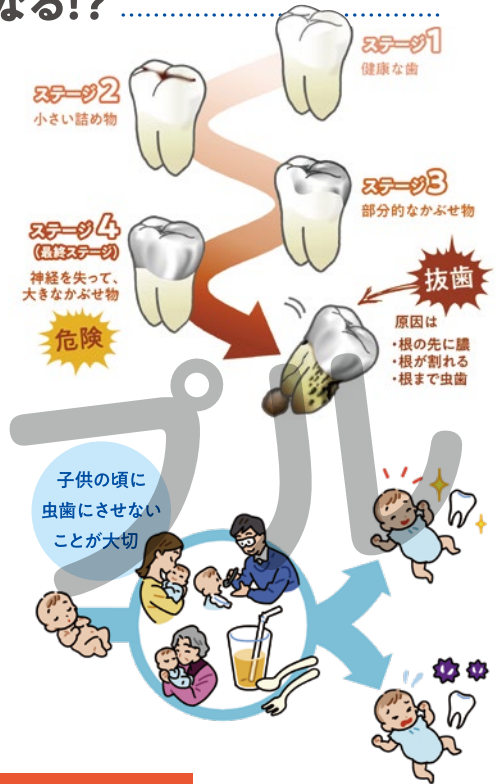


子供のころに虫歯にさせない価値とは?

30代40代で抜歯になる!?

乳歯が虫歯になっていると、**永久歯が生えた時に虫歯になるリスクが上がります**。そもそも虫歯の治療とは悪くなった部分を人工物で治しているだけです。つまり虫歯の治療をくり返すと人工物がだんだん大きくなり、歯の寿命が短くなっていきます。**最終的には当然に抜歯**になります。言うことは子供の段階で虫歯治療のサイクルが始まると、人によっては**30代40代で抜歯**になります。だから、子供の頃に虫歯にさせないことが歯を長く残すための第一歩となるのです。

大切な考え方は「虫歯をどう治すのか」ではなく「虫歯にどうさせないか」ということです。



年齢による虫歯対策まとめ

【2歳以下の虫歯対策】

- ① スプーンや箸など(食器)を共有しない
- ② 親も検診を受けて、虫歯の治療を受ける。
- ③ 砂糖の入ったお菓子をできるだけ減らす

【2歳半以上の虫歯対策】

- ① 砂糖の量だけでなく、回数と口に停滞している時間を減らす。
- ② 歯科医院で3~4カ月に1回フッ素を塗って歯を硬くする。
- ③ 毎日の歯磨きで歯の根、歯と歯の間、咬む面の溝に注意する。また、シーラント治療を受ける。



Let's try!

ぜひお子さんが自分の歯で一生を過ごせるように、一緒に虫歯の予防をしていきましょう。