

むし歯のない お口を育てるヒント

むし歯予防 それ、誤解です！

公益社団法人千葉県印旛郡市歯科医師会地域保健医療委員会作成

内容

- ・ むし歯予防の誤解
- ・ 家庭でできるむし歯予防のポイント
- ・ かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ・ なぜ健歯（むし歯ゼロ）が良いのか





- お菓子を食べても毎回歯磨きしてるから大丈夫？
- 一日10回歯を磨いてるから大丈夫？
- 果汁100%のジュースはたくさん飲んでも大丈夫？
- スポーツ飲料は身体に良いから寝る前に飲んだ方が
良い？
- フッ素を塗っているから大丈夫？
- ハチミツや果物には砂糖が入っていないのでむし歯
にならない？
- 歯を削って綺麗に詰めればむし歯は治る？

むし歯予防

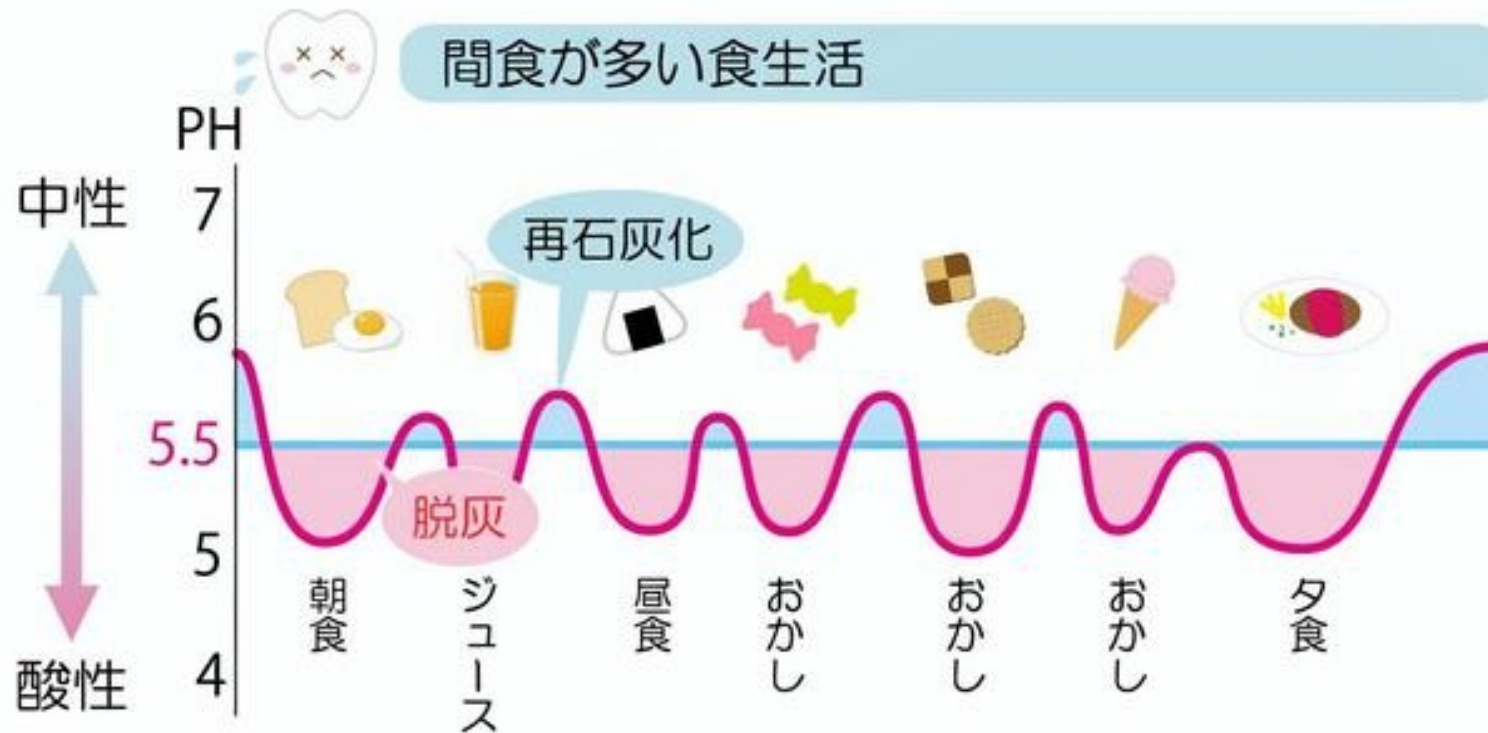
それ、
ぜんぶ誤解です！

保護者の方が
すごく気をつけているのに
むし歯ができることが
あります

家庭でのむし歯予防

- 1、甘いおやつ、飲み物の
回数をへらす
(食生活の見直し)

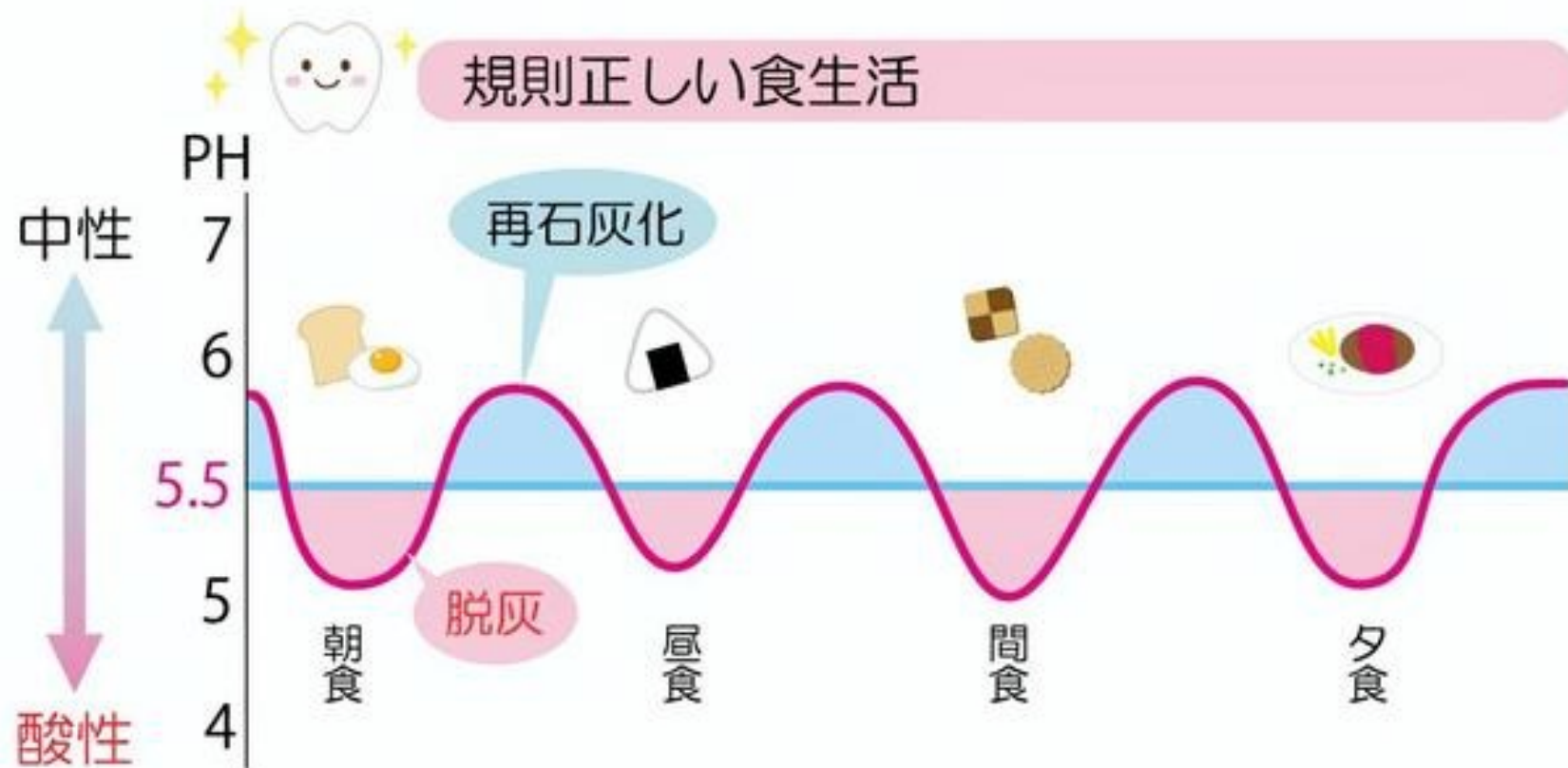
間食が多い場合



食事をしたり、飲んだりするとpHは酸性になります。

pHが5.5以下（酸性）になると歯のエナメル質が溶け出し
（脱灰といいます）むし歯が発生します

虫歯のできにくい食生活



唾液の緩衝作用によりpHは上昇し、pH5.5以上の際は歯の表面の再石灰化が行われ、酸で壊された歯の表面を修復してくれます

家庭でのむし歯予防

2、フッ化物入り
歯みがき剤を使う

フッ素の働き

①歯の石灰化を促進する

フッ素は酸によって歯から溶け出したカルシウムやリンを補うことを促進します。

②歯の質を強化する

フッ素は歯の表面を覆うエナメル質をさらに溶けにくい性質に変えてむし歯への抵抗力を高めます。

③菌の働きを弱める

むし歯を引き起こす細菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えます。

家庭でのむし歯予防

3、寝る前30分の 飲食を無くす

寝ている間は唾液分泌が減り、酸を緩衝できず

再石灰化も期待できません

家庭でのむし歯予防

4、歯磨き

年齢別 歯磨き粉の量

歯が生えてから2歳

- ・ 歯ブラシの毛先に米粒程度(1～2 mm程度)
- ・ フッ化物濃度 900～1000 ppmF

3歳～5歳

- ・ 歯ブラシの毛先にグリーンピース程度(5 mm程度)
- ・ フッ化物濃度 900～1000 ppmF

6歳～成人

- ・ 歯ブラシ全体
- ・ 1400～1500 ppmF

4学会共同のフッ化物配合の歯磨剤の推奨される利用方法

日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会

1日何回磨く？

就寝前を含めて

1日2回は歯磨きをしましょう

をくをこ
もやく積る
るしし容せ
あそこのさす
のり、中達で
えかての発事
応っせ口長大
歯しさお成も

しっかりと予防する
とは???

かかりつけ
歯科医
にてできることが
あります

- 定期健診
- 定期フッ化物塗布
- シーラント
- 食べ方指導
- 歯並びチェック
- お子さんにあったブラッシング指導

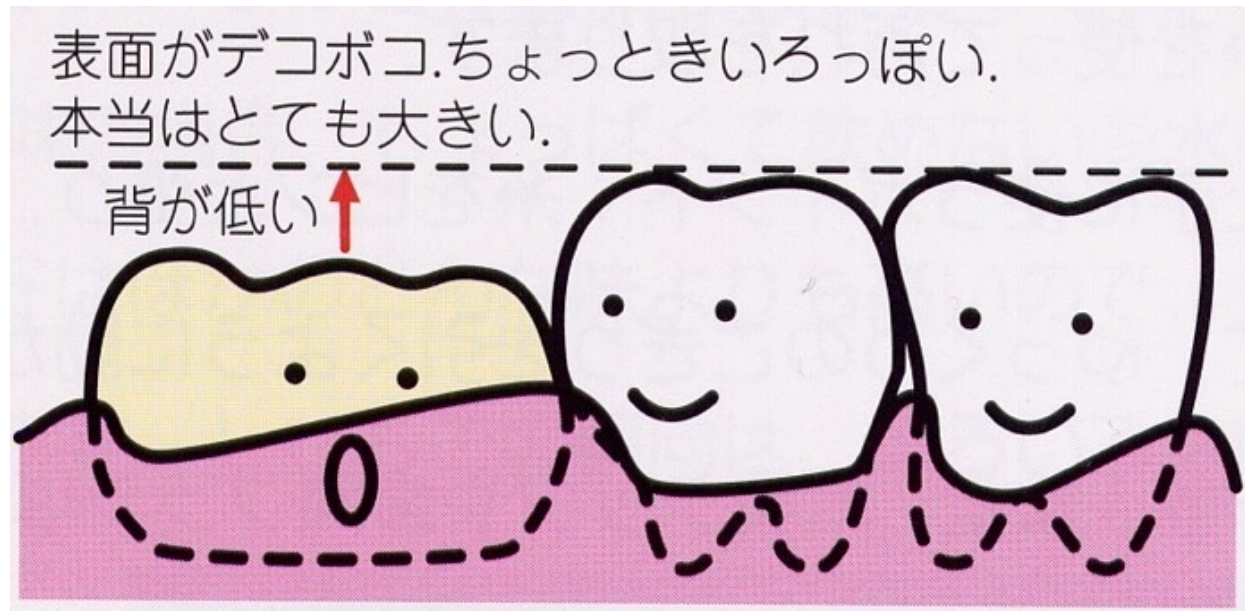
なぜむし歯ゼロ（カリエスフリー）が良いの？

子どもの歯（乳歯）が生えそろう2歳～3歳頃までむし歯ゼロであると、

第一大臼歯（6歳臼歯・永久歯）をむし歯ゼロで一生保てる可能性が高まります。

なぜむし歯ゼロ（カリエスフリー）が良いの？

6歳頃は乳歯が生えそろい、かみ合わせが安定する時期。第一大臼歯（6歳臼歯）や前歯など永久歯が生え始めますが、生え始めの歯は歯の質が弱く、背が低く磨きにくく、むし歯になりやすい状態です。



なぜむし歯ゼロ（カリエスフリー）が良いの？

7歳頃から永久歯がどんどん生え始めますが、これは生えはじめて磨きにくい弱い歯がたくさん生えるということです。

この時期をしっかりと予防しむし歯ゼロとすることで、12歳臼歯（第二大臼歯）がむし歯ゼロで生えそろう可能性が高まります。

なぜむし歯ゼロ（カリエスフリー）が良いの？

この間に定期的なかかりつけ歯科医受診をしながら、正しい食生活と咀嚼を獲得し、フッ化物利用を続け、その子に合った予防をすることで、20歳時のむし歯ゼロ（カリエスフリー）の可能性が上がり、歯周疾患（歯周病）の発症も抑えられ、結果的に、生涯健歯の人口が増え、一生涯における健康寿命延伸につながります。

印旛郡市歯科医師会所属の
かかりつけ歯科医
になんでもご相談ください

参考資料： マイナス1歳からはじめる母と子の歯育て 8020推進財団

作成： 令和5年度千葉県印旛郡市歯科医師会地域保健医療委員会