

# むし歯の予防について

**む**し歯はミュータンス菌の感染によっておきます。ミュータンス菌は砂糖を栄養源としており、酸を出して歯をとকাশみます。ミュータンス菌は生後6ヶ月～3歳の間に最も感染しやすく、一度感染してしまえば一生その種類のミュータンス菌をもち続けます。感染の機会を少なくするには、子供の身近な人(母親など)のミュータンス菌を減らすことにあります。また同じ箸で食べたり、口うつしで食べさせないことも大切です。



## 家庭でできる むし歯予防とは？

- 小学校3～4年まで親が寝る前に仕上げ磨きをしてあげて下さい。磨いた後は就寝まで食べ物・ジュース・アイスクリームなどを与えないで下さい。水またはお茶であれば大丈夫です。
- フッ素入り歯磨き剤・フッ素のうがい薬などで毎日フッ素を使うようにして下さい。
- キシリトール100%入りのガム・タブレットを利用して下さい。
- 甘いものを与える時は、甘いものの量ではなく与える回数<sup>①</sup>が問題です。回数を決めてできるだけその回数を減らすようにして下さい。

## 歯科医院での むし歯の予防法とは？

- ミュータンス菌を含むバイオフィルムを歯からはがす
- フッ素を塗る ● シーラントをする ● レーザーをあてる  
などがあげられます。

