



# よ坊さんだより

▼52▲

前回(5月15日掲載)で効果的です。

は、むし歯の原因について 歯が溶けている時間と回

お話ししました。むし歯菌

## 子どものむし歯予防

は歯ごうの中で酸を吐き出すので、むし歯予防で第一

に大切なことは、丁寧な歯

磨きで歯ごうをきれいに取

り除くことです。歯ブラシ

だけではなく、デンタルフ

ロス(糸ようじ)で歯と歯

の間の汚れを親御さんがと

ってあげるとむし歯予防に

るリスクが高い生活習慣で

す。これらに加えて食事と

食事の間にジュースや炭酸

飲料などむし歯になりやす

い飲み物を飲めば、歯が脱

灰される回数が増え

ます。したがって食間は水

やお茶を飲むようにした

り、おやつは20〜30分以内

で食べると決めるなどして

むし歯を予防しましょう。

最後ですが、フッ化物の

効果を利用しましょう。そ

の具体的な方法として、フ

ッ化物入りの歯磨き粉で毎

日歯磨きし、さらに3〜6

カ月ごとの定期健診で歯科

医院専用のフッ化物を塗布

すれば、歯が丈夫になりま

す。

たとえ初期のむし歯にな

ったとしても、むし歯が進

行するのは防ぎたいもので

す。子どものむし歯は早期

発見・早期治療が大事です

ので、かかりつけの歯科医

院へ、定期健診は必ず行き

ましょう。

(京都府歯科医師会 広

報室員 黒本浩之)

※「よ坊さん」は日本歯

科医師会のイメージキャラ

クターです。