

歯が生える前から知っておきたい

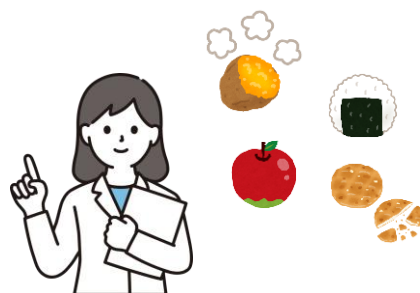
おやつとむし歯の関係

離乳期を過ぎると、おやつ（間食）にお菓子や甘い飲み物を摂る機会が増えがちです。

子どものおやつは3食で摂れない不足したカロリーを補うものであって、甘いものをあげる必要はありません。

おすすめのおやつ

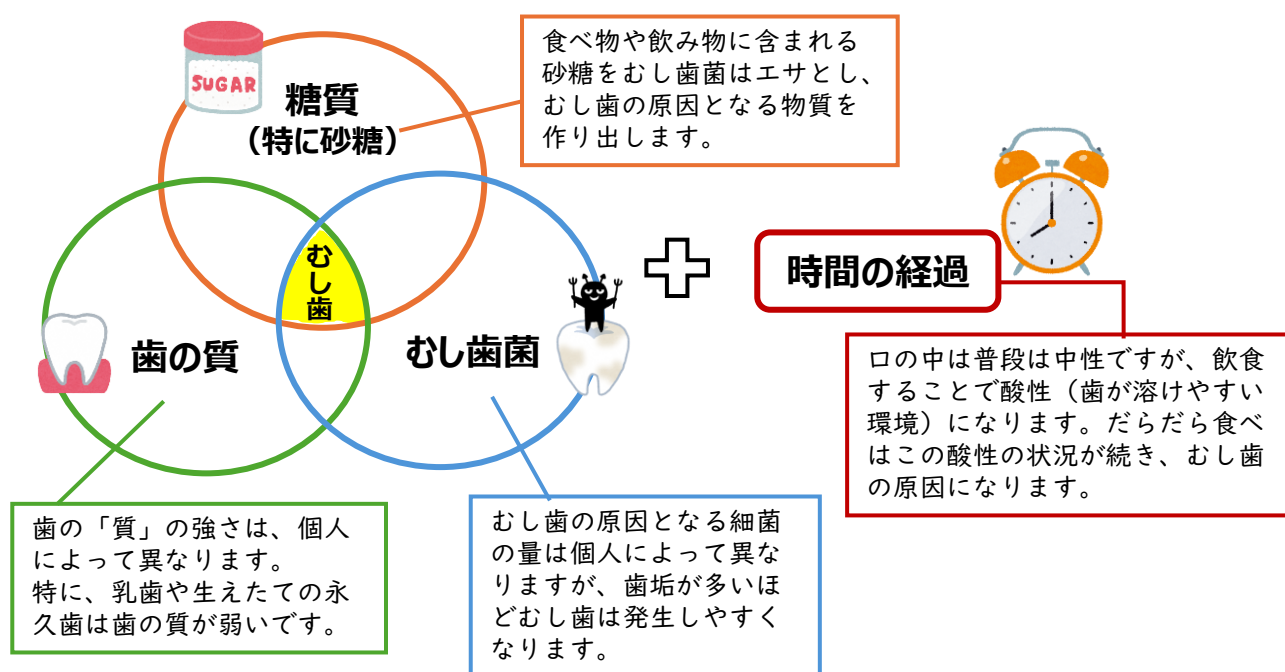
フルーツ、野菜、おにぎり、トースト、おせんべい、サツマイモ、ヨーグルト など



“4つの発生要因”が重なるとむし歯になります！

お口の中に3つの条件（**糖質・歯の質・むし歯菌**）が重なり、その条件が**長時間続く**と、むし歯になってしまいます。

この要因の重なりをなくすことが、むし歯予防につながります！



むし歯のない子に育てるために

1 おやつ時間を決めましょう

おやつをダラダラ食べ続ける、甘い飲み物をチビチビ飲み続けるとむし歯の原因になります。
時間を決めて食べましょう。



2 おやつの内容と量を決めましょう

乳幼児期のおやつは「補食」と考えましょう。
おにぎりや野菜、果物、チーズなどがおすすめです。
食べるときは、食べる分だけ器に入れて、量が増えないようにしましょう。

~~乳幼児期には
避けたいおやつ~~

~~あめ・キャラメル
グミ・チョコレート類
クッキー・スナック
ジュース等~~

3 市販のジュースやイオン飲料の飲み方に気をつけましょう

幼児用のジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料には糖分が多く含まれており、普段からたくさん飲んでいると、むし歯のリスクが高くなります。
水分補給は、基本的には、水やお茶を飲むようにしましょう。

4 仕上げみがきをしましょう

上の前歯が生えてきたら、歯ブラシを使って仕上げみがきの習慣をつけていきましょう。
永久歯が生えそろうまでは、仕上げみがきを続けましょう。
歯と歯の間が狭い場合は、子ども用のフロスを使いましょう。

5 かかりつけ歯科をもちましょう

子どもも保護者もかかりつけ歯科をもち、定期的に受診しましょう。
むし歯や歯並びなど、気になることがあれば早めに相談しましょう。
定期的なフッ素塗布は歯の質を強くし、むし歯予防に効果があります。

