

むし歯にならない歯にしよう！

むし歯の原因は 歯のよごれ（歯垢）です

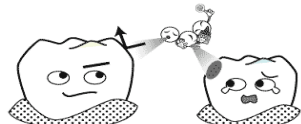
歯のよごれといっても、食べ物のカスとはちよつとちがうのです。つめで歯を引っかくと白くてネバネバしたものがついてきます。これが歯垢といわれる歯のよごれです。そこにはむし歯キンがウジャウジャいて、歯をむし歯にしようがんばっています。放っておくと、いつの間にかむし歯になってしまいます。

でも大丈夫です！しっかり歯みがきをすれば歯のよごれはきれいになります。食事のあとや寝る前の歯みがきをきちんとし、歯をきれいにしておくことはとても大切です。きれいにみがけたら6月は歯みがきカレンダーを毎日つけましょう。



★生えだばかりの大人の 歯はむし歯になりやすいってホント？

本当ですよ！子どもの歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）に比べてとてもやわらかくむし歯になりやすいものです。また、生えてきたばかりの大人の歯はまだ弱くてむし歯になりやすく、その進行がとても早いのです。



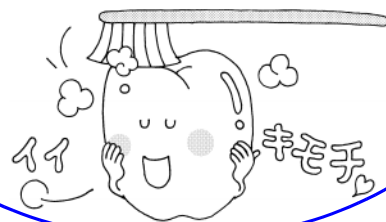
★むし歯がなくても歯医者さんに行ったほうがいってホント？

本当ですよ！ときどき歯医者さんで検診を受けることで、むし歯になりそうなところは、早いうちに治してもらえます。またみがきにくいところやよごれがたまっているところもきれいにしてもらえます。むし歯がなくても歯医者さんでみてもらうことはとても大切です。むし歯があれば、できるだけ早く歯医者さんに行きましょう。



★歯をみがいても、 みがけてないところがあると むし歯になりやすいってホント？

本当ですよ！歯は複雑な形をしているので、ゴシゴシと歯ブラシを当てるだけでは、歯のすき間や歯ならびのよくない部分はどうしてもみがき残してしまいます。そういったところには、歯のよごれや食べかすがいつもたまってしまい、むし歯になってしまいます。一日1回は時間をかけて、ていねいにみがくようにしましょう。



保護者のみなさまへ

仕上げみがきは何歳まで？

小学生になると自分で歯みがきもできるようになり、仕上げみがきは必要ないと思っておられるかもしれませんが、でも、次々と歯が生え替わるこの時期は、歯みがきが大変難しく、みがき残しも多くなりがちです。また、生えてきたばかりの歯はやわらかく、むし歯になると非常に早く進行してしまいます。

1週間に1回でも、お口のチェックをかねた仕上げみがきを是非してあげてください。子どもとふれあうスキンシップの時間としても大切にしたいものですね。

