

妊娠

出産

乳幼児期

仙北市子育て支援包括支援  
センター「なないろ」  
妊娠期から子育て期までの切れ  
目ない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページ  
はコチラ！



## むし歯予防を再確認！

これからクリスマス・お正月と普段より食事を楽しむ機会や食事時間が長くなることが増えるのではないのでしょうか？おいしくご飯が食べられるよう、子どもも大人もむし歯予防について再度確認していきましょう！

### ▶ むし歯になるまで

**1.** むし歯菌(ミュータンス菌)が食べかす(糖分)をエサにして、歯のまわりにネバネバしたプラーク(歯垢)をつくる。



**2.** むし歯菌がプラークの中でさらに増殖し、酸を出して歯の表面をとく。



**3.** 最初はだ液の作用で、とけた歯の表面は修復(再石灰化)されるが、だんだんと追いつかなくなりむし歯になる。



### ● むし歯の進み方 ●

むし歯の最初の歯の色は黒色ではなく白色になります。  
歯の表面が白くにごっている・変色がある場合はむし歯になる手前の状態かもしれません。この場合、歯みがきを徹底し、フッ化物を使用することで元に戻る可能性があります。また、少し黒ずんできたときは、歯科医に相談しましょう。



### ▶ むし歯予防の効果的な方法！

#### 「食べたらみがく」がきほん

とくに寝ている間は、だ液の分泌量が減り、むし歯菌の活動が活発になります。そのため、寝る前は特ににいていないに歯みがき・仕上げみがきをしましょう。

#### 食事やおやつは決められた時間に

食事中は口のなかで酸性に傾きます。「だらだら食べ」をするとその分、口のなかで酸性の状態が長くなります。そうすると歯がとけむし歯の原因へとなっていきます。規則正しい食生活やお菓子やジュースを買わない・常備しておかないようにしましょう。

#### みがき残しゼロの歯みがきを

歯医者さんで正しい歯みがきを教わり、身につけましょう。  
症状が出てから、治療のために行き始めるというよりは、予防のために行ってみてはいかがでしょうか。

#### ワンポイント☞

フッ化物を歯に塗ると歯の質が強くなり、むし歯になりにくくなります。歯医者さんでぬってもらうことをおすすめします。