

歯っぴー通信 vol.7

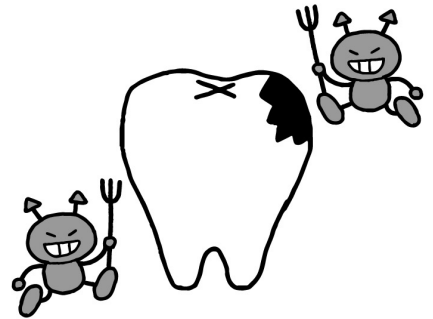
こんにちは。僕は歯医者のおずら先生。
突然だけど、「毎日歯を磨いているのに、すぐにむし歯ができるなー」というお友達はいないかな？むし歯になりやすい、なりにくいってあるよね？でもそれって、なんでなんだろうね？今日は、将来を左右する大切なお話だよ。



★ 絶対守ろう！3歳までの子供の歯

実は、むし歯のなりやすさは、3歳までで決まるんだ。それまでにむし歯が出来なければ、むし歯のリスクはグッと減るし、出来ちゃったら、逆にむし歯になりやすくなっちゃうと、言われているんだ。

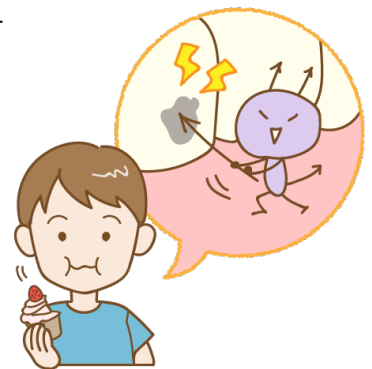
これは、ミュータンス菌という、むし歯菌がお口の中に住むことができる期間が、3歳くらいまでだからなんだ。3歳を過ぎると、このむし歯菌は、お口の中にお引越すことが難しくなっちゃうんだって。だから、3歳までにむし歯菌がお口の中にやってこないようにすることが、とても大切なんだ。



《むし歯菌がお口に住まないように》

じゃあ、どうしたらむし歯菌がお口の中に住まないようにできるんだろう？その方法が、実は今までこのお手紙で紹介してきた方法なんだ。つまり・・・

- ①正しい歯磨きの習慣と方法
- ②フッ素の使い方
- ③むし歯になりにくいご飯の食べ方
- ④むし歯になりにくいお菓子の食べ方



なんだね。覚えてるかな？是非復習してみてね。



うらへ続く



でも、そもそもむし歯菌は、どこからやってくるのかな？
どうしたら、むし歯菌がやって来ることを防げるんだろう？

★ むし歯はどこから来るの？

どうして、人はむし歯になるのかな？そうだね。
お口の中にむし歯菌がすみついて、そのむし歯菌が糖分などを餌に発生させた酸が歯を溶かす。こうして、むし歯ができるんだ。

少し怖い話だけどね。このむし歯菌って、実は.....
“**お父さんとお母さんから来る**”と言われているんだ。

《むし歯菌を移さないために①》

さて、お父さんとお母さんは大変だ。
可愛い我が子に、むし歯菌を移す訳にはいかないからね。
でも、じゃあどうすれば良いんだろうか？大丈夫。方法はあるよ。
だってむし歯菌は、唾液を介して移っていくからね。
つまり、**お父さんやお母さんの唾液が、お子さんの口の中に入らないようにすれば良い**んだ。

具体的には、**口移しはしない・同じ食器を使い回さない** などだね。
勿論、一回で絶対にむし歯菌が移るなんてこともないから、神経質になり過ぎることもないんだけど、気を付けていきたいよね。

《むし歯菌を移さないために②》

もう一つ、忘れてはいけないことがあるよ。
それは、**お父さんとお母さんが持つむし歯菌を少なく**すること。
そうすれば、お子さんに移るリスクはその分小さくなるからね。
だから、**正しい歯磨きの習慣を作ったり、定期的に歯医者さん**
に行って検査やクリーニングをしてもらうことがとても大切だよ。
家族みんなで、むし歯を退治していこうね。



もちろん、3歳までにむし歯になっちゃったとしても、今までお話したことをしっかりやっていれば大丈夫。だから、心配し過ぎないでね。
反対に3歳を過ぎても、当然むし歯になることはあるから油断は禁物だ。
みんな、これからも歯磨き頑張ろうね！

