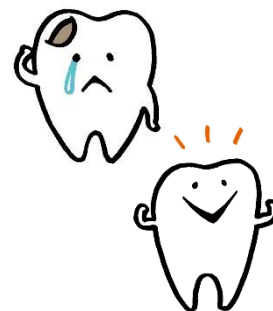


むし歯のおはなし

どうしてむし歯になるの？

むし歯は、口の中にある虫歯菌が作りだした酸によって、歯が溶けてしまうことでできます。酸は、歯の間につまった「食べ物のかさ」や「汚れ」をもとに作られます。

おやつを食べたい時に食べたい分だけ食べていませんか？食べる時間がばらばらだと、むし歯になりやすくなります。決まった時間に、きちんと量を決めて食べるようにしましょう。



むし歯にならないためにはどうすればいいの？

歯みがきを面倒だと思いませんか？

おやつだけではなく、ご飯を食べたあとや、寝る前には、歯みがきをしましょう。

じょうずにできないときには、おうちの人に手伝ってもらいましょう。



歯を大切にしましょう！

ときどき鏡で自分のお口の中を見てください。

歯に白くてとれない、ざらざらした「よごれ」はありませんか？

奥歯のみぞが黄色や茶色になっていませんか？

気になったら、おうちの人に話してみましょう。



保護者の皆様へ

宮城県の三歳児のむし歯の数が全国でも多いことをご存知でしょうか？塩竈市でも同様に、むし歯の数が多いう状況です。

虫歯について、「乳歯は生え変わるから…」と放置してしまうことはありませんか？子どもの歯は大人と違い、とてもやわらかい上、歯の表面の固いエナメル質が薄いので進行が早く、広範囲に広がる可能性があります。また、乳歯がむし歯になっていると、永久歯もむし歯になりやすかったり、歯並びが悪くなる原因にもつながります。甘いお菓子の食べすぎや不規則な食事のリズム、歯磨き習慣など、家庭でのケアがむし歯の原因に大きく影響します。