

はははの話

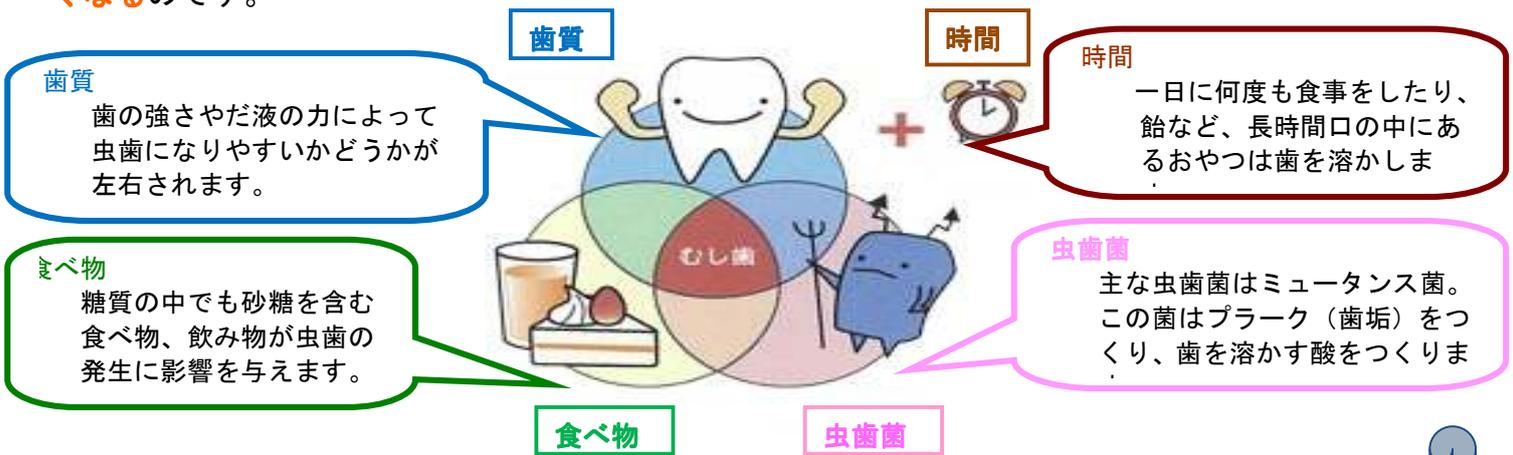
発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士

虫歯のはなし

どうして虫歯になるの？



虫歯は、**歯質**、**虫歯菌**、**食べ物**の三つの要素に、**時間**の経過が加わってできます。これらの、三つの要素が重なる**時間が短ければ虫歯になる可能性が低く、長ければ虫歯ができてやすくなる**のです。

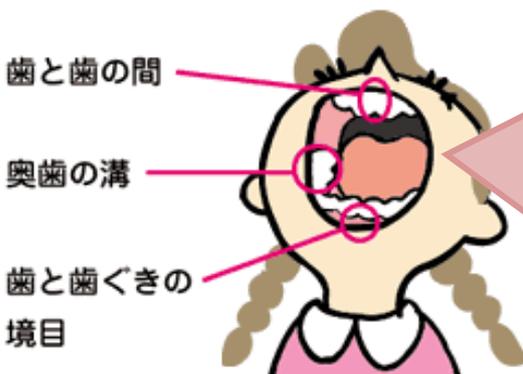


虫歯にしないための予防対策

- 歯質** — フッ化物を使った歯質強化。よく噛んで唾液の分泌を促進。
- 虫歯菌** — 家庭での歯磨き。歯科医院でのプラーク除去。菌の活動を抑えるキシリトールの使用。
- 食べ物** — バランスのとれた食生活。虫歯の心配がないおやつの選択（ショ糖を使っていないもの）
- 時間** — 規則正しい食生活。だらだら食べをさせない。

虫歯の出来やすいところ

磨き残しやすいところ



虫歯の出来やすいところは磨き残しやすいところです。仕上げ磨きのときは、注意して丁寧に磨きましょう！！

<p>犬歯</p> <p>犬歯は、表面が大きくカーブしていて、両サイドの隅や歯茎とのさかい目に汚れが残りやすいので、歯ブラシを細く向けて動かし、隅やさかい目に注意して磨きましょう。</p>	<p>前歯</p> <p>前歯で汚れやすいのは、歯と歯茎のさかい目や、歯と歯の間です。汚れが残りやすい裏側は、歯ブラシを細くして磨きましょう。</p> <p>上の前歯の表側も、唇をそって押し上げて磨くのがコツ。歯茎に強く当てないように注意。歯ブラシを直角に当てて、左右に細かく動かします。</p>
<p>奥歯</p> <p>くぼみや歯と歯の間、舌や頬に接している面は、汚れが残りやすいので、一番虫歯になりやすい歯です。歯ブラシをきちんと当てるには、歯ブラシと同じ方向に指を入れ、頬の内側を持ち上げると奥まで見えて磨きやすくなります。子供の頬を包み込むようにするのがコツです。</p> <p>歯ブラシを前後に細かく動かす。生え始めの低い歯の裏側も、ブラシを構え入れると良いでしょう。</p> <p>歯ブラシの角度を45度くらいにすると、歯と歯茎のさかい目も磨けます。</p>	<p>デンタルフロス</p> <p>歯ブラシでは磨けないすき間の汚れに効果があります。ゆっくりゆすりながら歯間をこするよう動かしてください。</p> <p>歯と歯にすき間がない場合は、デンタルフロスを利用するののも一つの方法。</p> <p>お子さまを助けてあげて、歯磨きや仕上げ磨きを嫌がらない時間を作っていきましょう。</p>