

子どもの発達に応じた歯みがき、生活に応じたむし歯予防のために成長期にある子どものお口は、短期間でダイナミックに変化します。そのため変化に応じた歯みがき・むし歯予防処置及び歯科医院での定期的なケアを行い、むし歯の早期発見と予防をしていくことが大切です。

むし歯予防

お母さんの工夫する力

- ・ 歯質の強化
- ・ 食べ物の種類
- ・ 食べ物の与え方

フッ素

- ・ 家庭での利用
- ・ 歯科医院でのフッ素塗布

① 歯質の強化 日常生活の中でフッ素を多く含む食品を取り入れる

フッ素を多く含む食品例

牛肉 2.0	大根 0.7~1.9	じゃがいも 0.8~2.8
りんご 0.2~0.8	みかん 0.3~1.1	にんじん 0.5
エビ 4.9	貝 1.5~1.7	イワシ 8.0~19.2

食品1,000g中のフッ素量(単位mg)

フッ素を含む調味料

味噌 0.9~11.7
塩 25.9
砂糖 1.7~5.6

1,000g中のフッ素量(単位mg)

してほしい  
こんな工夫

食後にフッ素を含む番茶やほうじ茶などのお茶を飲む習慣を!

② 食べ物の種類 危険な食べ物を安全な食べ物に変える

危険

- チョコレート
- ジュース
- 炭酸飲料
- 歯を溶かす酸性の飲み物 (乳酸菌飲料など)
- 口の中に長く留まる食べ物

砂糖と酸が  
歯を溶かす

安全

- 水・お茶
- 野菜・果物・乾物・ドライフルーツ
- シュガーレスのもの
- 良く噛む食べ物

③ 食べ物の与え方 危険な食べ方を安全な食べ方に変える

危険

- ダラダラ食べをさせる
  - ▶ ほしがるときに与える
  - ▶ 袋ごと与える
  - ▶ 飲み物をビン・缶ごと与える
- 歯の防御力が弱くなる時間帯に与える
  - ▶ 眠くてぐずっている時
  - ▶ 寝る前
- 口に含む時間が長くなる
  - ▶ 哺乳瓶にイオン飲料を入れて与える

安全

- 回数を少なくして、食後に与える
- 分量を決めて、小皿やコップで与える

食べる量よりも歯に  
触れる回数・時間に  
注意する

◆フッ素の有効活用

- 日常的な利用 → フッ素配合の歯磨き剤を使用する
- 定期健診での応用 → 乳歯が生え終えた2歳ごろから永久歯第二大臼歯が生える13歳ごろまでの間、6カ月ごとのフッ素塗布を行うと効果的です。

参考文献より引用改変