



むし歯にならない生活を送ろう！

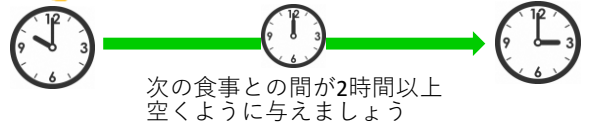
1 いつものおやつはむし歯になりやすい？

クラッカー、ピーナッツ、マドレード、カステラ、チョコレート、キャラメル、ビスケット、アイスクリーム、かりんどう、クッキー、ドロップ、せんべい、甘茶、フルーツケーキ、レズンサンド、チョコレート

「市販菓子のむし歯を発生させる度合」

2 おやつのポイント

- おやつは食事の補食
- 歯ごたえのあるものも大切 (子どもの成長・発達にはよくかめる歯が大切)
- おやつを目安100~200Kcal/日
- 量と時間を決めてあげよう



3 この飲み物はむし歯になりやすい？



4 2~3歳児のおススメおやつ

- おにぎりやパン
- せんべい類やクラッカー
- 季節の果物
- フルーツヨーグルト
- ふかし芋
- 麦茶
- 牛乳

◎ふかし芋など食事代わりになるような炭水化物食品

◎ビタミンや食物繊維の補給ができる果物

◎かむ練習になるせんべいや野菜スティック

◎牛乳の1回量は100ml程度

×果汁飲料やアルカリイオン飲料、乳酸菌飲料などには糖分が多く含まれています

お茶代わりに飲むと、エネルギーの過剰摂取につながるので注意を。

5 むし歯予防のために大切なこと

生活リズム

- 食事やおやつは時間を決めて
- 早寝・早起きの習慣を

おやつの回数と内容

- おやつは1日2回まで
- おやつの内容は工夫が必要

歯磨き（仕上げ磨き）

- 子どもが歯をみがこうとすることも大切
- フッ素の使用
- 1日1回は仕上げみがきが必要

定期的な歯科健診

- かかりつけの歯科医をもとう
- 歯みがきの仕方等アドバイスが受けられる

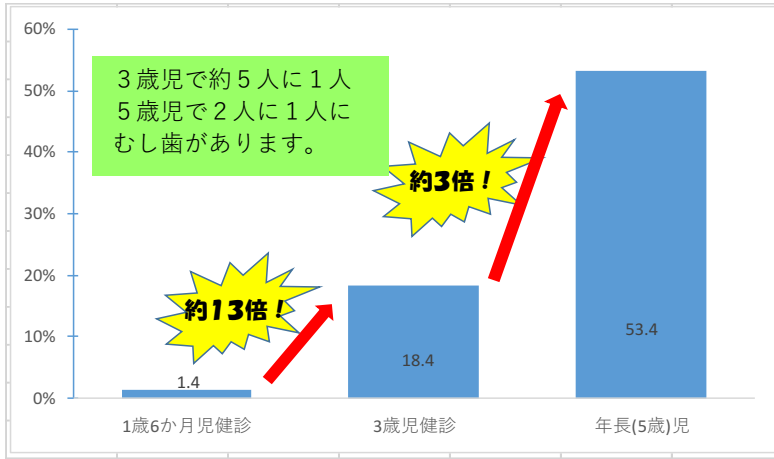
フッ素の活用

- フッ素の使用でエナメル質が強くなる



知ってる？ 子どものむし歯ってこんなに多い

5歳までにむし歯をもつ子は急増する

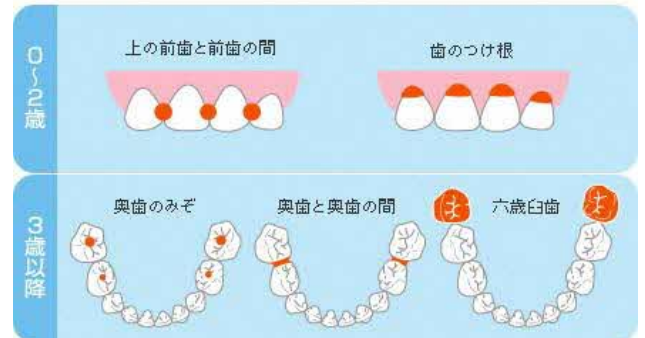


出典：熊本県の歯科保健の現状（平成29年度値）

※むし歯有病者率とは、むし歯（処置歯を含む）が1本以上ある者の割合のことです。

むし歯になりやすいところ

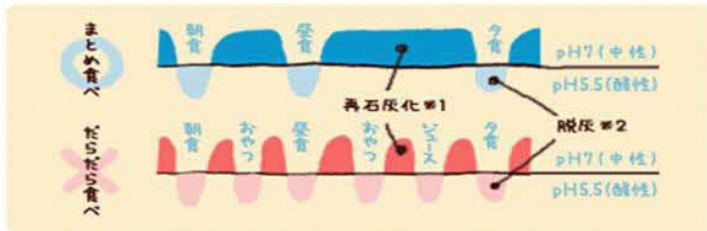
乳歯のむし歯になりやすいところ



乳歯のむし歯の特徴

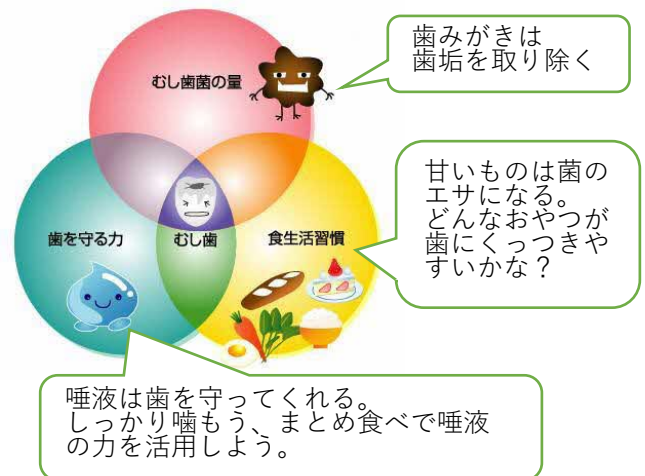


むし歯になりにくい『まとめ食べ』



だらだらと食べたり常にジュース等を飲んでいると、口の中が酸性になり、むし歯になりやすくなります。（ミネラル分が溶けだすことを脱灰 図※2 といいます）しかし、唾液の力によって元に戻る働きもあります（再石灰化 図※1）。『唾液が歯を元どおりにする時間』を確保しましょう。

3つのバランスを整え むし歯予防



うちの子はむし歯になりやすいかな??



いくつか当てはまるかチェックしてみよう

- おやつの時間は特に決めていない → 裏面 **2** **5** 番を見てみよう
- 飴やチョコレート等甘いお菓子をよく与える → 裏面 **1** **4** 番を見てみよう
- 飲み物はジュースや乳酸菌飲料が多い → 裏面 **3** **4** 番を見てみよう
- 子どもが歯磨きをしていない
- 仕上げ磨きをしていない
- 生活リズムが不規則である
- 朝ごはんを食べないことが多い → 裏面 **5** 番を見てみよう