



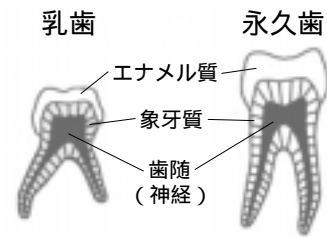
# 歯科だより



## 「乳歯は虫歯になりやすい」

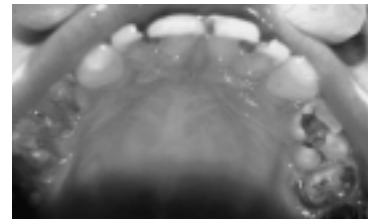
子どもは大人に比べ、虫歯になりやすいと言われていますが、それにはいくつかの理由があります。小学校低学年のうち、一人で上手に歯磨きができないため、プラークコントロール（口の中の歯垢、細菌を減らすこと）が不十分で磨き残しが多くあります。

また、乳歯は永久歯と比べ、エナメル質と象牙質が薄くやわらかいため、虫歯になると神経まですすむこともめずらしくありません。



休日や保育所、学校が終わってから甘いものを食べる回数が多く、好む食べ物には、粘着性があり砂糖の量が多い物が多いようです。

子どもの口の中は虫歯になる条件がそろっています。そこで、保育所や学校では虫歯にならないための4つの約束を定着させています。



- ① 食べたらずぐ歯を磨こう。
- ② のどが乾いたらお水を飲もう。
- ③ おやつは時間を決めて食べよう。
- ④ 好き嫌いなく何でも良く噛んで食べよう。

## 「今年度2回目の歯科検診を保育所、小・中学校で行いました」

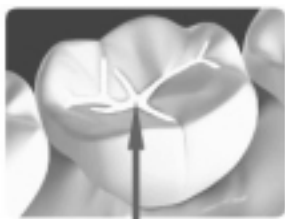
六歳臼歯やその奥歯に生えてくる第二大臼歯が新しく虫歯になっている生徒がいました。



## 「虫歯の予防のためにシーラントやフッ素塗布をすすめています」

### シーラントとは？

歯の中で一番虫歯になりやすい六歳臼歯や第二大臼歯の溝を虫歯になるまえに白い薬で覆う虫歯予防の方法です。



奥歯の溝にそって樹脂を流し込み、溝を埋めます。

虫歯予防はシーラントとフッ素で十分というわけではありません。きちんとブラッシングして歯に詰めたシーラントが長い間にはがれてくることもありますので、定期的に歯科を受診し、シーラントの確認やフッ素を塗ってもらい、食生活でも注意して総合的にみていくことが大切です。

フッ素は乳歯や生えたばかりの永久歯に塗布することで歯のエナメル質を強化して、細菌の活動を抑制する効果があります。

また、小学校低学年のうち仕上げ磨きが必要です。

仕上げ磨きをする時は、歯の表面が白っぽくなっていないか？ 黒くなっていないか？ 歯の溝が黄色くなっていないか？ など観察してください。この兆候は虫歯の一手手前の歯ですから、この時点で受診されると虫歯を予防できると思います。

