

# こどものむし歯のリスク



歯の質は小学校低学年までに決まると言われています

## ◎こどもの歯について

乳歯→生後8か月頃より生え、3歳頃までに20本がそろいます。

永久歯→6歳ごろから生え始め、乳歯は順次抜けていきます。14歳頃までに28本がそろいます。

## ◎こどものむし歯について

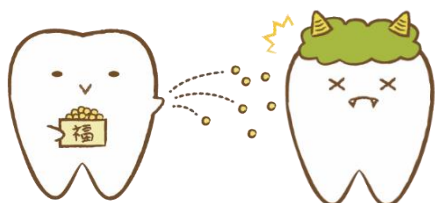
乳歯の初期むし歯は白くにごって見えるため、ご家庭では気づきにくいことがあります。この段階では削らずにフッ素塗布で治せることがほとんどです。気づかずにむし歯が神経まで広がると神経をとったり、切断したりしなくてはなりません。すると、神経がない乳歯は永久歯との交換の際にうまくいかず、永久歯を変色させたり歯並びを悪くしたりするリスクが高くなります。

### 歯の質

乳幼児期から小学校低学年までは歯の質を決める大事な時期と言われています。この時期にカルシウムやリンを適切に摂取することで“強い歯”の形成が期待できます。

### 糖分

体のエネルギー源になる大切な糖分ですが、大量に摂取しすぎるとビタミン不足や脂肪の蓄積の原因になります。適度な量の糖分摂取を心がけましょう。



### 時間

お子さんの間食は栄養補給のために大切です。しかし、だらだらと食べていると歯に負担がかかり、むし歯リスクが高くなります。時間を決めて食事をするようにしましょう。

### むし歯菌

むし歯菌はほとんどの人の口に存在しています。間食が多かったり、磨き残しが多かったりすると菌は活発になり歯の表面のエナメル質を溶かしてしまうと言われています。

#### ～留意事項～

対象のお子様のフッ素塗布・歯科健診は町から送付する受診券で無料になりますが、保護者・ご家族の方の受診は自己負担になります。