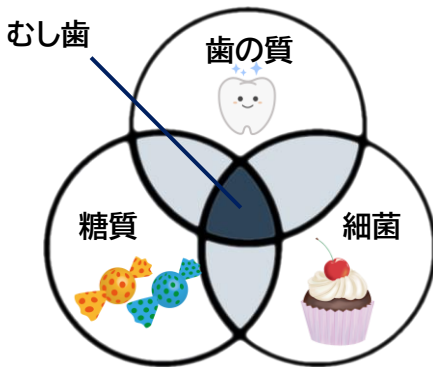


# 0000 歯のおたより

## 1 歳半頃 奥歯が生え始め、歯の数は上下 6 本ずつに

1 歳半から 3 歳まではむし歯の発生率が急上昇する時期。  
気をつけるポイントをご紹介します。

### むし歯のメカニズム



むし歯は酸によって歯が溶かされ、穴が空いてしまう病気です。

むし歯の原因には

- ・酸をつくる細菌(ミュータンス菌)
- ・細菌の餌となる糖質
- ・歯の質(酸への抵抗力)

の 3 つの要素があります。

この 3 つの要素が重なった時、時間の経過とともにむし歯が発生します。

### 食べ方も大切です

#### 「だらだら」の飲食は控えましょう

口の中は食べたり飲んだりすると、酸性に傾きます。酸性の時間が長いとそれだけむし歯になりやすくなります。次に食べるまで、最低 40 分から 1 時間は時間を空けましょう。

#### 「食べたらみがく」を心がけましょう



食べたらみがくことを心がけましょう。また、就寝中は唾液の出が少なくなるため、細菌が増え活発に活動します。就寝前は丁寧な歯みがきを心がけましょう。

乳歯は永久歯と比べ酸に弱いことに加えて、歯の表面が薄くやわらかいという特徴があります。そのため、むし歯になると進行が早く、5~6 ヶ月程度で神経まで到達することも。



むし歯の原因菌がある状態で放置しておくと、乳歯の下で成長している永久歯までむし歯になりやすくなってしまいます。また、痛みでしっかり噛めないとおごが発達せず、永久歯の歯並びに影響が出てしまいます。

