

## 元気で暮らそう 家族の健康

### 歯とお口の健康教室



須田歯科医院  
須田 勝行 先生

須田歯科医院では、毎月第二木曜日十時から、「歯とお口の健康教室」を出産前から乳幼児の保護者の方を対象に行っています。参加費無料で、保育付きです。(事前申込が必要です。)

#### 治療から予防へ

虫歯を削って直すだけの治療では、一生、自分の歯を残しておくことができませぬ。治療をした歯の耐久年数は短く、治療を繰り返すと最後は歯がなくなってしまうのです。



虫歯予防のためには、  
①親子感染の防止 ②飲食のコントロール ③だ液の分泌の促進  
④キシリトールガムの使用 ⑤フッ素による歯質強化  
が効果的です。

①虫歯の原因になるミュースタンス菌は、歯が生える前は口の中にはいません。この細菌は、おかあさんやおとうさんなどから感染します。そのため、出産前から三才ぐらいまで、親の虫歯予防が大切です。②ジュース・乳酸飲料は、小さい時には飲ませない方がよいでしょう。③だ液は虫歯予防に役立ちます。だ液の分泌を促進するためには、よく噛む、食事中過度に水分をとらない、食後キシリトールガムを噛む、とよいでしょう。④キシリトールガムは虫歯菌の量を抑制する働きもあります。キシリトールガムはキシリトール100%のものを選びましょう。⑤フッ素は、歯を溶かす酸への抵抗力を強める働きがあります。歯科医でフッ素塗布してもらったり、家で、フッ素イオンスプレーやフッ素入り歯磨き粉を使うとよいでしょう。

乳幼児期から虫歯予防を行う方が、虫歯になってから治療するよりも、費用の面からお得です。