



# こあら通信

小栗小児科医院 2022年1月186号  
〒933-001富山県高岡市野村869  
TEL: 0766-23-2229  
URL <http://oguri-shounika.com>

## 虫歯予防



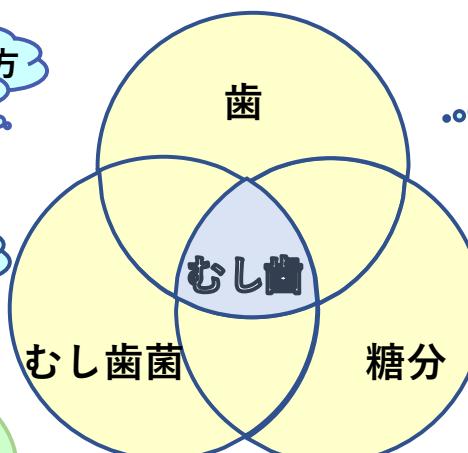
### むし歯はどうしてできるの？

口の中のむし歯菌が、糖を分解して酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。これがむし歯のはじまりです。

生まれたばかりの赤ちゃんにはまだ歯がありません。でも、歯が生えて甘いものを食べるようになり、むし歯菌が住みつくようになると、むし歯ができる条件がそろいます。

むし歯菌は口うつして食べ物を与えることなどによって、周りの人からうつるので注意しましょう。

### むし歯をつくる3要素



歯の形・生え方



唾液の量

ブラッシング

食事や  
おやつのとり方

#### 歯磨きを嫌がるとき

ブラッシングの前に口の周りをやさしくタッチしてみましょう。小さいうちから、歯磨きの習慣をつけましょう。

#### 口が乾いた状態のとき

いきなり酸性飲料を飲むと虫歯になりやすいので、最初に水を少し飲みましょう。

むし歯になりやすい食べ物  
砂糖を多く含んでいる。  
しかも、食べている時間が長い、  
歯にくっついて残りやすいおやつは控えめに!!

#### ～虫歯を予防する3つのポイント～

#### おやつは時間を決めて、毎日2回までに

食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低2時間は空けましょう。



#### 夜、寝る前の歯磨きは、特にていねいに

睡眠中は唾液の分泌量が減り、食べものが口の中に残りやすくなるので、しっかりと歯を磨きましょう。

甘いもの+甘くないもの、組み合わせを工夫して  
クッキーとお茶、ジュースとおせんべいというように、組み合わせを工夫しましょう。



子宮頸がんワクチンの積極的勧奨が再開されました。



有効期限を確認して、ワクチンを受けましょう。



- 年末年始の休業日  
12月29（水）～1月3日（月）
- 臨時休診はありません

