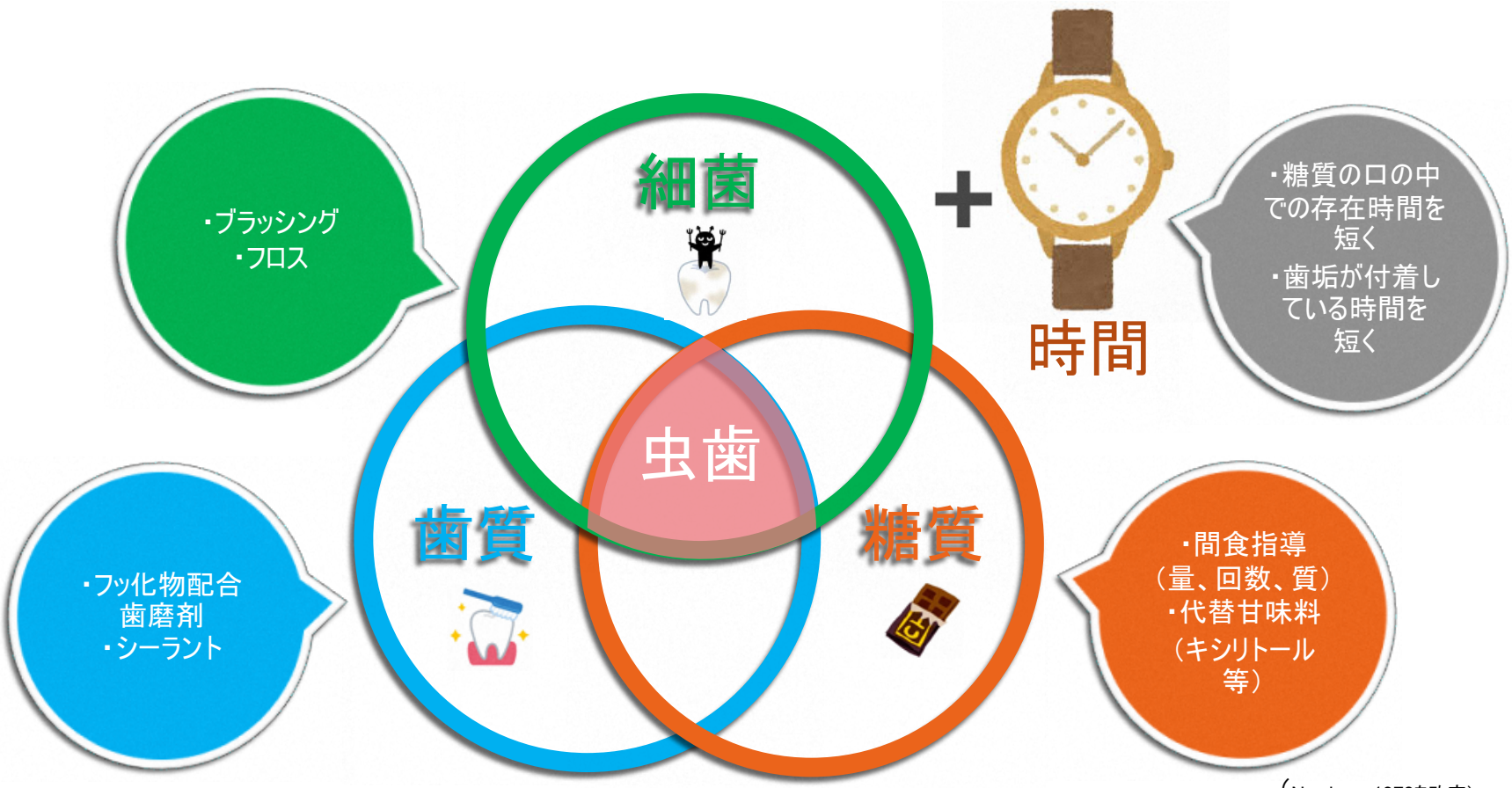
むし歯の原因

歯が弱ったり、細菌が付着したり、甘いものを食べたり、その状態が長いほど、輪の重なりが大きく、**むし歯**になりやすくなります。それぞれの原因に対策をし、**むし歯**の予防をしましょう。

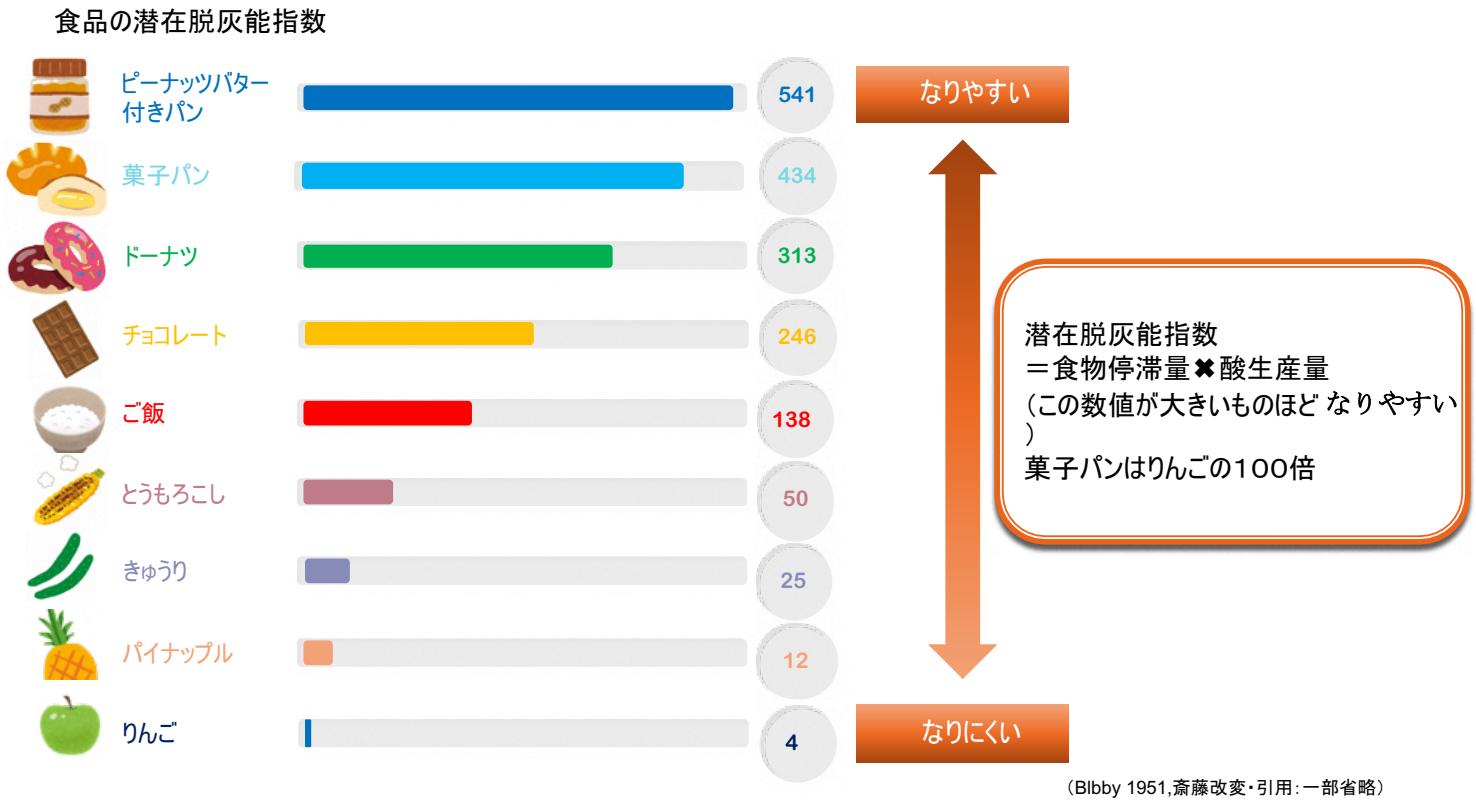


（Newbrun,1978を改変）

製作帯広保健所

むし歯になりやすい食べ物

数値の高いものが、歯にくっつきやすく、溶かしやすい（潜在脱灰能が高い）**むし歯**になりやすい食べ物です。食物繊維を多く含む食べ物は、よく噛んで食べるので唾液が出て歯についた汚れを洗い流してくれます。そのため、数値が低く、**むし歯**になりにくいです。



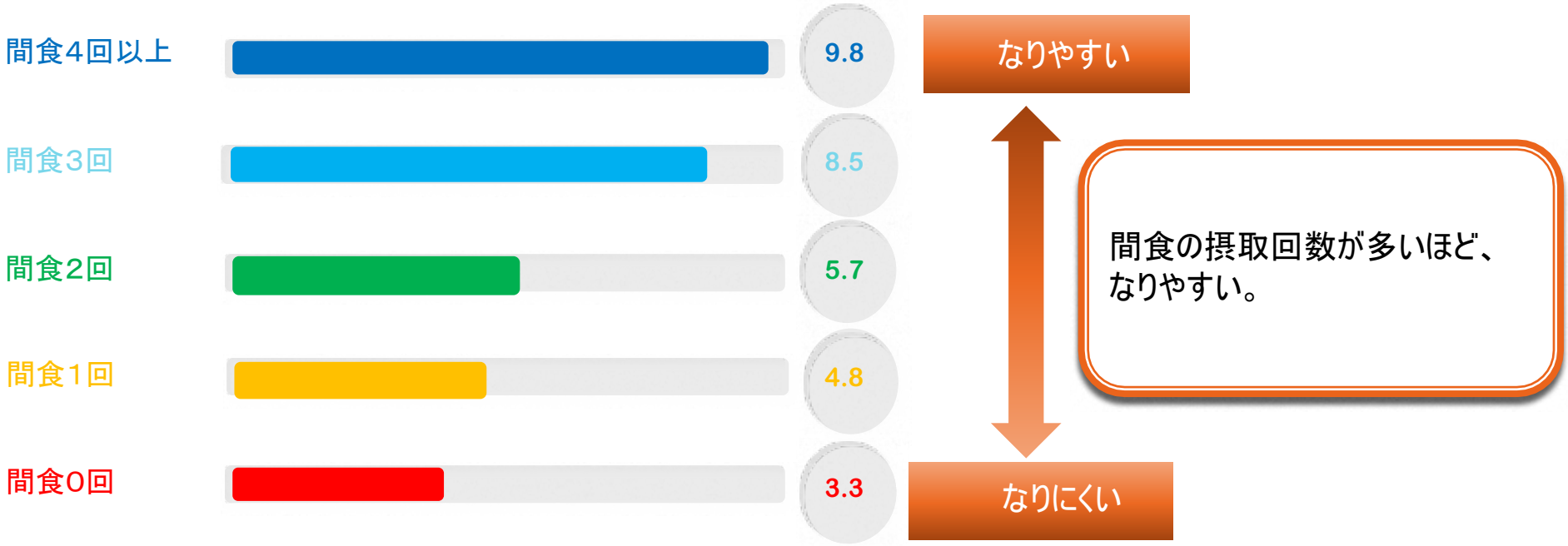
（Blbby 1951,斎藤改変・引用：一部省略）

製作帯広保健所

間食とむし歯の関係

de(m)f 歯数は、乳歯（子どもの歯）の**むし歯**経験を表す指標です。間食が多いほど、**むし歯**になるリスクは増加します。
大人になっても、間食が多いほどリスクは増加します。

間食摂取回数別def歯数



（Weiss,R.ほか 1960,引用）

製作帯広保健所

間食の取り方（幼児期）

正しい間食の取り方をまとめました。正しい間食で、美味しくご飯を食べましょう。

1　おやつの回数と時間を決め、規則性を持たせる。（理想は１日１回、多くても２回、特に就寝前と食前は与えない。）

2　だらだら食いをさせず、計画的に与える。遊びながら食べさせず、決まった場所で与える。

3　おやつの組み合わせを考える。（糖分の多く含む食品は、牛乳やお茶と組み合わせる。）

4　おやつは糖分の少ないもの、歯に付着しにくいものが好ましい。おやつから摂取する砂糖の量は1日15g～20g以下。

5　袋ごと与えず、１回分を小皿に入れて与える。買い置きしない。

6　おやつ後は、ブラッシングか少なくともうがいをさせる。

製作帯広保健所