



80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



健康な歯と歯ぐきは  
健康の源泉  
自身の未来の  
ために守りましょう!  
自分の歯



歯科医師 渡辺 雄三  
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

## 食べ物によるむし歯のなりやすさの違い

むし歯になりやすい ←

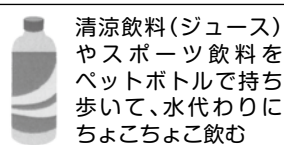
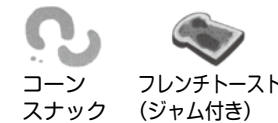
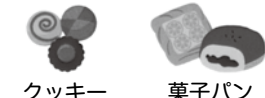
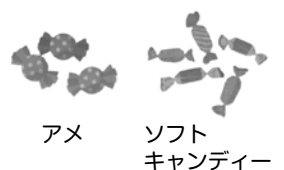
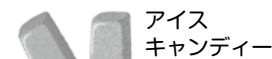
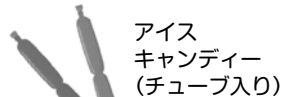
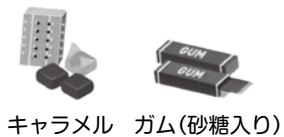
→ むし歯になりにくい

砂糖を多く含んでいる。  
しかも、食べている時間が長い。

砂糖を多く含んでいる。  
しかも、歯にくっついて残りやすい。

砂糖を多く含んでいる。  
しかし、短時間で食べられる。

砂糖を多く含んでいない。  
または、自然の糖分で、食べかすも残りにくい。



●歯ブラシの当てかたを工夫しましょう。  
生えかわりの時期は、生えている途中の歯があったり、乳歯が抜けて隙間ができてきたり、歯並びがデコボコして歯みがきのむずかしい時期です。歯ブラシの当てかたに注意してみがきましょう。  
また、お子さん一人では上手にみがけない部分もありますので、点検・確認をかねて仕上げみがきをしましょう。

●歯と比べて丈夫といわれる永久歯も生えたての時期は酸に対する抵抗力が弱く、むし歯になりやすい状態にあります。生えてきた位置が歯列の内側だったり、外側だったりしていませんか?  
歯みがきでちんとブラーク(歯垢)を落とし、フッ素塗布やシーラントで歯を強くしましょう。

乳歯から永久歯への生えかわり時期が大切

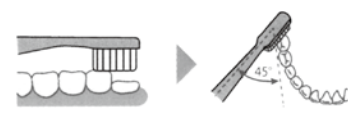
歯並びのよい子に育てるために!

●デコボコの歯並びは…



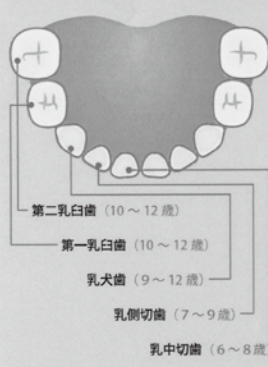
デコボコしている歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。

●背の低い歯は…



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

●永久歯への生えかわり時期の目安



●歯科医院でむし歯を予防しましょう。

●フッ素塗布

フッ素には歯を強くし、むし歯になりにくくする効果があります。歯科医院で塗ってもらいましょう。



●シーラント

むし歯予防の処置として、歯の溝に樹脂を埋めるのがシーラントです。生えたての永久歯に効果的です。

