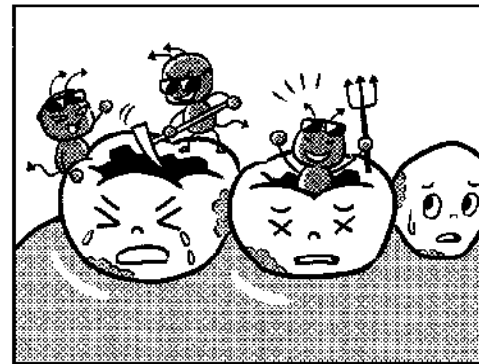


## 子どものむし歯と食べ物

楽しく食事をするために、子どものうちからむし歯を予防しましょう。

### むし歯ができる仕組み

むし歯菌は、食べかすの糖分を分解して、ねばねばした物質をつくり、歯の表面に薄い膜のようにはりつきます。これが歯垢です。歯垢を放っておくと歯垢中のむし歯菌が歯の表面のエナメル質をとがす酸をつくり出し、むし歯になります。むし歯のはじめは表面が白くツヤがなくなり、進行してくると歯に黒か茶色の穴が開いてずきずきと痛みます。甘いものを食べ過ぎたり、だらだらと食べたりすることは、むし歯の原因になります。



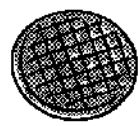
### むし歯になりやすい食べ物・飲み物

**【特徴】**

- ・砂糖が多い
- ・歯につきやすい
- ・口の中に残る時間が長い

など

チョコレート菓子



ソフトキャンディー



ジュース



炭酸飲料



### むし歯になりにくい食べ物・飲み物



**【特徴】**

- ・砂糖が入っていない
- ・歯につきにくい
- ・口の中に残る時間が短い
- ・かみごたえがある

など

りんご



チーズ



するめ



無糖ヨーグルト



せんべい

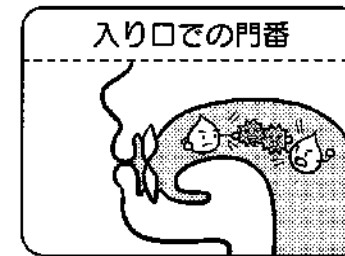


麦茶



## よくかむと出てくる唾液のパワー

よくかんで食べるほどよく出る唾液には、3つの役割があります。



入り口での門番

病気を引き起こす有害な細菌などを、体の中に入る前に減らしてくれます。



消化・吸収をよくする

食べ物をかむ時に、唾液と食べ物が混ざり合うことで、消化・吸収がよくなります。



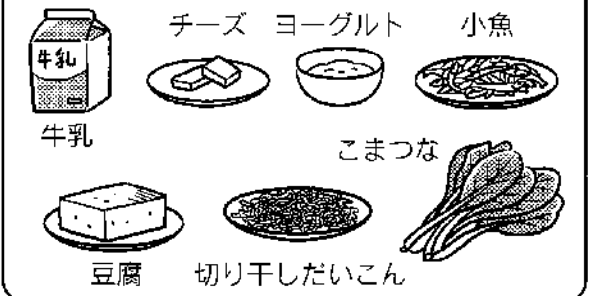
むし歯の予防

唾液は食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻す働きがあります。

### 丈夫な歯をつくる食品

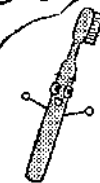
歯がつくられる時期に、骨や歯のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切り干しだいこん、こまつななどに多く含まれます。丈夫な歯のためには、カルシウムだけではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

### カルシウムを多く含む食品例



### おやつの約束

甘いおやつを食べはじめるのが遅いほど、むし歯になりにくいので、3歳くらいまではチョコレートなどの甘い菓子は食べないのが理想です。乳幼児にとって、おやつは食事を補うものです。水分補給や不足しがちな栄養素を含む食品を取り入れ、量と時間を決めることが大切です。



### 食後の歯みがきはなるべく早めに



むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を早く取り除くためには、食後すぐに歯みがきをしましょう。歯みがきをしないまましていると、歯垢中の細菌が酸をつくり、歯がとけ出してむし歯になります。みがきにくい奥歯や歯の溝、歯と歯がくっついているところなどもしっかりみがきましょう。