

虫歯予防のために、取り入れてもらいたいこと

子どもの、乳歯や生えたての永久歯は抵抗力が弱く大人の歯に比べ虫歯になりやすくなっています。将来健康な歯を残していくためには、虫歯を予防し、小さいうちに適切なケアを身に付けることが大切です。虫歯予防には正しい歯磨きの仕方が基本です。歯磨きなしで、虫歯を防ぐことはできません。

1. 虫歯になりにくい食生活を心がける

強い歯を作るには、栄養バランスのとれた食事を心がける必要があります、特に注意しなければならないのが、おやつになります。甘いおやつやジュース・ドラダラ食べは、歯を酸性に傾けやすくなり、虫歯のリスクを高めます。与えてはいけないのではなく、頻度に気を付ける必要があります。摂取後は歯磨きする習慣をつけることも大切でしょう。

また、沢山噛んで食べることで唾液が分泌され虫歯予防に効果があるとされています。

2. 定期的に健診を受ける

定期検診は、虫歯の有無を確認するだけでなく、噛み合わせの確認や歯磨き指導、生活習慣の指導など、全面的に口腔内の発達をサポートしていきます。また、虫歯の早期発見・早期治療のためにも重要になります。痛くならないため、痛い治療が必要にならないために定期的に健診を受けましょう。

3. 乳歯が虫歯になってしまったら…！？

乳歯が虫歯になったら、「どうせ生え変わるから…」と放ったらかしにしてはいけません。乳歯の虫歯を放っておいて根が膿んでしまうと、乳歯の下で育っている永久歯に悪影響を及ぼします。乳歯の虫歯の下で、まだ生えてもいない永久歯が、虫歯になってしまう可能性があるのです。

また、永久歯が適切に生えてくることができず、歯並びに悪影響を及ぼすこともあります。歯並びが悪くなると、噛み合わせにも支障をきたします。だからこそ、乳歯の虫歯は早めの対処が必要になるのです。

歯の健康は、顎の発達、そして脳の発達に影響を及ぼします。歯の健康管理を怠ることで、心身の健康に影響を及ぼすと言っても良いでしょう。

子どもの健やかな成長において、歯の健康はとても大切になってきますので、子どもの歯の健康にもっと関心を持ち、大切な歯を守ってあげてくれることを心がけていきましょう。