

虫歯予防のために、取り入れてもらいたいこと

子どもの歯は、大人の歯に比べて虫歯になりやすいと言えます。乳歯だけでなく、生えたての永久歯も抵抗力が弱く、虫歯になりやすいです。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しょう。子供だけでなく大人も、虫歯を予防するならば、正しい歯磨きは基本です。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

酸性に傾ける食品ばかりを摂取していると、虫歯になりやすいと言えます。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。

特に子どもの虫歯で注意しなければいけないのが、おやつです。虫歯になりやすいおやつ、なりにくいおやつもありますが、与える頻度も大切でしょう。だらだら食べは、虫歯リスクを高めます。甘いおやつやジュースは、与えてはいけないのではなく、与えるタイミングや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。

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。

乳歯の虫歯は、重症化すると、永久歯や全身に悪影響を及ぼしてしまうため、早期発見・早期治療が重要になります。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。

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…」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すのです。生えてもない永久歯が、乳歯の虫歯の下で虫歯になってしまう可能性もあります。

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します。歯の健康管理を大切にしなければ、心身の健康に影響するとも言っても良いでしょう。

健やかな成長において、歯の健康はとても大切です。子供の歯の健康に関心を持ち、大切な歯を守ってあげることも大切でしょう。