

虫歯にならないための生活習慣について

1. 歯磨きや仕上げ磨きはしっかりと！そして寝る2時間前までに！

人の口の中は何かを食べたり飲んだりすると酸性になります。酸性は虫歯菌が活動する状態ですが、歯磨きをすることでこの酸性度を下げることができます。

唾液は口内環境を整え、食事で酸性に傾いた口内を中和する働きがあります。しかし、寝ている間は唾液の分泌量が落ちてしまいます。食事の後すぐ寝てしまうと、唾液が思うようにならないため、口内が酸性の状態が継続してしまい虫歯ができやすくなります。そのため寝る2時間前には歯磨きをすることが虫歯予防になります。

2. 虫歯菌の原因菌を子供の口に入れない

人の口内の環境は2～3歳までに決まり、この間に虫歯菌が定着しなければ虫歯にならないと言われています。両親に虫歯があると感染リスクがあがります。そのため、口移しや食器の共有はやめましょう。「虫歯はうつるものだ」と認識することが、子どもを虫歯から守ることにつながります。

3. おやつ・食事の時間を守る

食事やおやつの時間がばらばらだと、どうしても歯磨きも疎かになってしまいがちです。食事の間隔が短いと歯磨きをするのが億劫になってしまったり、おやつをだらだら食べてしまったりすると、そこが虫歯の温床になってしまいます。

そのため食事やおやつの時間は歯磨きとセットにして、ある程度決めておくのが虫歯にならないコツです。いつも何かを口に入れている状況は虫歯リスクが非常に高くなってしまいますので要注意です。

4. 飲み物にも注意！

甘い物の摂取や不十分な歯磨きが虫歯の主な原因ですが、実は虫歯に大きく関わっているのが飲み物です。特に清涼飲料水は、歯を溶かしてしまいやすいので要注意です。スポーツ飲料は糖分たっぷりです。この糖により歯をゆっくりと溶かします。お茶や水の代わりにスポーツ飲料を飲ませたり、ずっと飴を舐めていると、歯が溶けてしまいます。特に子どもの乳歯は、もろく溶けやすいので要注意です。子どもの飲み物は、お茶か水が最も安全です。

5. 噛む習慣をつける

唾液の分泌量が多いと虫歯菌は活動しにくくなるため、虫歯予防のためには唾液を出すことが大切です。唾液を十分に出すためには噛むことが大切です。柔らかい物ばかりだと噛む回数が減ってしまい、唾液の分泌量が落ちます。食事やおやつが「柔らかい物ばかり」にならないように心掛けるだけでも、唾液の分泌量に差がつかます。