



ロアッソくん
8020推進員として、
歯と口の健康づくりのために活動
中です。

ロアッソくんと学ぼう・始めよう むし歯ゼロへの挑戦！



むし歯をつくらないためには、どうしたらいいんだろう？

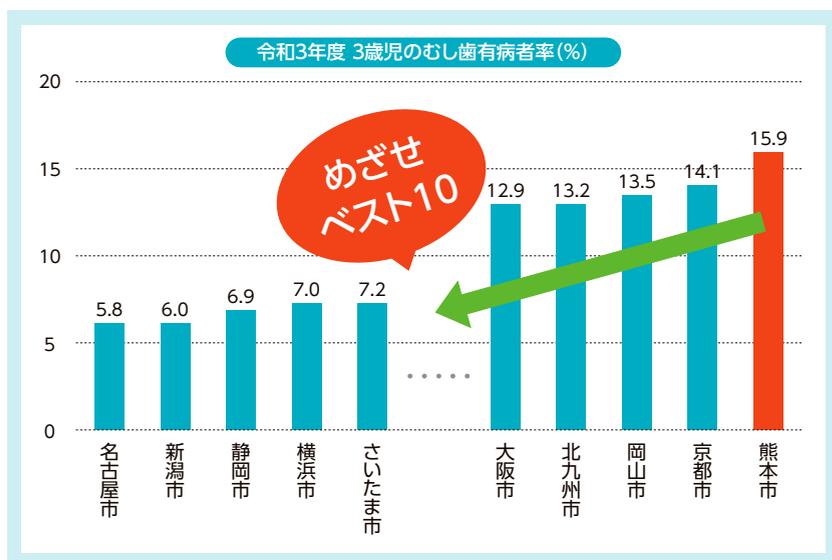
まずは正しく知る、そして行動を起こすことで、むし歯ゼロをめざしましょう。

全国的に見て、
熊本市の子どもたちは
むし歯が多いの？
少ないの？



残念ながら、政令指定都市の中でワースト1位です。

本市は1歳6か月児、3歳児ともにむし歯有病率が20政令指定都市の中でワースト1位であり、むし歯が多い地域です。最も少ない名古屋市の約3倍のむし歯有病者率になります。



令和4年度政令市母子保健主管課長会議資料

どうして
むし歯が
できるの？

2
細菌
(むし歯菌)



①「食物(糖分)」②「細菌(むし歯菌)」③「歯の質」の3つの要因が重なったときにむし歯ができます。

予防するにはどうすればいい？

①糖分を含む飲食物は回数を少なくしましょう

②ていねいに歯みがきをしましょう

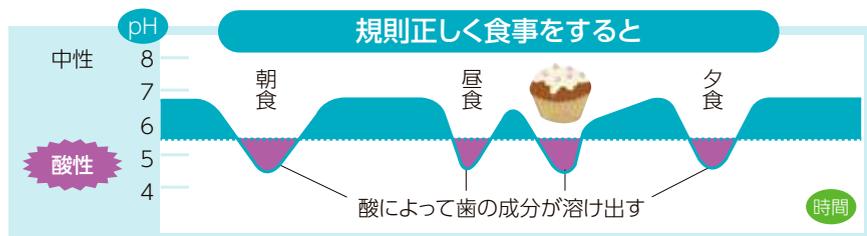
③フッ化物を利用しましょう

1つ1つ見ていきましょう！

1 おやつとり方

だらだら食べはやめましょう

口の中は普段中性ですが、食べ物が入ると酸性に傾き、pHが5.5以下になると歯の表面が溶け出します(脱灰)。時間が経つと、だ液の働きで中性に戻り再石灰化しますが、ちょこちょこ食べているとむし歯リスクが高まります。



酸性になる回数が少ないと、再石灰化が十分に進みます。



だ液が歯を再石灰化する時間がないので、むし歯になりやすい状態に。

ここもポイント！

おやつは3回の食事では不足するエネルギーや栄養素を補う第4の食事(補食)です。むし歯のリスクを高める甘いお菓子や甘い飲み物ばかりにならないようにしましょう。

おやつのポイント

- ①時間を決める(2~3時間空ける)
- ②量を決める(お皿に出して食べる量を見せる)



おやつレシピ
などをチェック