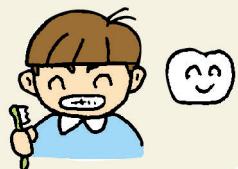


## フッ素とキシリトールで むし歯予防

フッ素とキシリトールが歯に良い、というのは皆さんも耳にしたことがあると思います。そのフッ素とキシリトールの効果や活用法をご紹介します。

### ☆☆ フッ素の活用法 ☆☆

日常的に歯磨きをする際にはフッ素(フッ化物)が配合されたものを使うと、歯を強くすることができます。新しい歯が生える時期(乳児期、幼児期、学童期)には歯科医院で高濃度のフッ素を塗布することで、よりむし歯予防効果を高めることができます。



### ☆☆ キシリトールの活用法 ☆☆

キシリトールは口の中の酸が増えやすい食後に食べると効果的です。1日に3回、食後にタブレットかガムを摂ってみると良いでしょう。ガムの場合は咀嚼することで唾液を出す効果がアップし、それがさらにむし歯予防につながります。



#### フッ素のむし歯予防効果



歯の再石灰化  
を促す

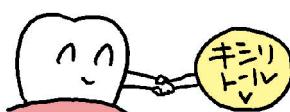


歯の質を強く  
してくれる

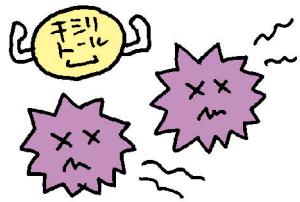


むし歯菌を  
寄せつけない

#### キシリトールのむし歯予防効果



むし歯の原因にならない



むし歯菌を弱らせる



歯に歯垢が付き  
にくくなる



唾液分泌を促し、むし歯  
予防効果を高める

## 子供の歯並びが 悪くならないように するための予防と対策 歯並びが悪くなる原因



- 頸の大きさ、歯の大きさなどの遺伝
- 舌を突き出す、指しゃぶり、唇を噛む、口呼吸、頬杖などの癖
- 乳歯のひどいむし歯
- 生えかわりがうまく行われなかった
- 歯の本数の異常(足りない、多い)
- 小帶(唇や舌から伸びるヒダ)異常



日常的な癖やむし歯などが原因で歯並びが悪くなるという場合も多くあります。

## 歯並びを悪くしないための予防・対策

まず基本的なこととして、歯や顎に異常な力を加えるような癖がないか、顎の骨を変形させる原因となる口呼吸がないかなどをよく観察し、当てはまるようであればそれをやめさせる必要があります。

また、乳歯の段階で大きなむし歯ができて、歯を早く抜くようになると、永久歯の歯並びがずれる原因になりますので、乳歯のむし歯を予防していくことも基本中の基本になります。あとは定期的に健診を受け、歯科医師にチェックしてもらいましょう。

