



## 虫歯ってなに？

むし歯とは、むし歯の細菌が酸を作り出し、歯を溶かす病気です。  
放っておくと痛みや歯の欠損を引き起こす可能性があります、  
日々のケアを心がけることで十分予防ができます。

### 1. 食後の歯磨き

食後に歯をみがいて、お口の中に糖分や酸を残さないようにしましょう。  
丁寧に歯と歯ぐきのあいだまでしっかりと磨くことが大切です。



### 2. フッ素の利用

フッ素は歯の再石灰化を促進し、歯を強くする効果があります。  
フッ素入りの歯磨き粉を使うことや、歯科医院でフッ素塗布を  
受けることをおすすめします。



フッ素入りは  
虫歯予防に  
効果があります

### 3. 定期的な歯科医院での検診

お子さんのむし歯はとくに初期段階では自覚症状がないことが多いです。  
定期的に歯科医院でチェックを受けることで、早期に虫歯を発見し、  
早めに治療をすることができます。

### 4. 甘いおやつの時間を見直す

おやつはできるだけ食事の時間に近い時間帯に与えるようにしましょう。  
また、甘いお菓子やジュースは虫歯の原因になりやすいため、  
頻繁に与えずぎないように心がけてください。

おかしはだらだらと食べ続け  
ないようにしましょう



虫歯は予防することで、健康な歯を長く保つことができます。  
何かご不明点やご質問がございましたら、  
どうぞお気軽にお尋ねください。



お子さんのお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



いいじま 歯 科  
クリニック

こども（8歳以下）  
お口の発育相談会



親子歯みがき  
教室



TEL. 0254-23-0648

診療時間 8:30~17:00  
休診日 日曜／祝日／水曜午前

小児歯科  
ホームページ



Instagram  
小児歯科  
インスタグラム

