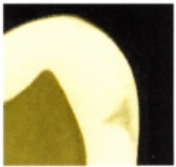


歯のよごれがすすむと

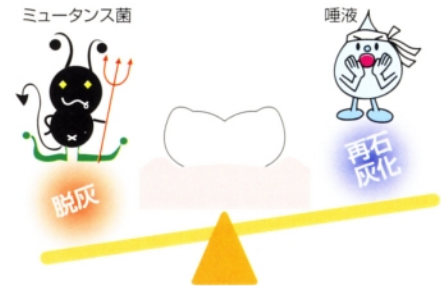
まわりの色とは違う、白くにこったように見える部分はありませんか。白斑（はくはん）と呼ばれるもので、まだ歯に穴はあいてはいませんが、むし歯のはじまりです。（写真）



白斑は、その部位を歯ブラシできれいにし、唾液とよく触れるようにしたり、フッ素入りの歯みがき剤を使ってみがいていると、エナメル質が修復され（再石灰化）、元にもどる場合があります。



エナメル質からカルシウム、リン酸が溶け出た部分（脱灰）が黒く見えるところです。



飲み物による着色歯

むし歯と間違いやすいものに・・・着色歯

水分補給の目的ならお茶やおさゆを与えるようにしましょう。ジュース類はおやつの一部と考えましょう。ジュースやイオン飲料を過剰に飲むと、糖分だけでなく、エネルギーの取りすぎにもなります。さて、お茶をよく飲む子どもには、歯が茶色になっていることがあります。むし歯かなと心配される保護者もいますが、つやがあり、歯の表面がザラザラしていなければひと安心。

指しゃぶり

1才6か月ころは、まだ2～3割の子どもに指しゃぶりが残っています。寝る前とか、ぼんやりしているときとかに限られ、その回数も少なくなれば2才ころには卒業です。でも、3才になってもまだ1割程度の子どもはしているようです。吸い方、吸う力にも左右されますが、開咬（かいこう）といった歯列不正が見られたりします。指しゃぶりが長引くと、大人になっても歯列が少し出っ歯になることもあり、関連した本を読んであげたり、眠る時に吸っている方の手を握ってあげたりするのもいいでしょう。

ヒント・・・話してわかる年齢になると

子どもにはこう話しかけてみます。

「この指がどうしても入ってくるんだね。」、指に向かって「もう〇〇ちゃんはいらないって言うてるよ。だから入らないでね。」

子どもにはこう確認をとります。少し力を入れて指を握り、「〇〇ちゃんはいらないって、そうだよ、〇〇ちゃん」



おやつについて

歯はむし歯菌のつくる酸によって溶けるのでしたね。その酸はむし歯菌が砂糖を利用してつくります。