

歯科医師より2歳児の保護者に特にお伝えしたいこと

1) 歯の生え方と食物形態



学習によって獲得する機能

写真提供: なかむら小児歯科医院 中村孝先生
日本小児歯科学会

2) むし歯の出来にくい食生活とは

1日のうちでも口の中で脱灰と再石灰化をくり返しています。

物を食べ始めると口の中が酸性に傾き、食べ終わってしばらくの間は脱灰が続きますが、その後は脱灰した部分が戻りはじめます。食べている時間や回数が多いと脱灰の時間が長くなってむし歯が出来ます。できるだけ再石灰化の時間が長いような食生活をしましょう。

お子さんのお口の中はどの写真に似ているでしょう？ 歯の生え方に合わせた食べ物の例を示しています。

食物形態を先に進めすぎたり、いつまでも軟らかいものにしてしまうと

→丸のみや口の中にためるような食べ方を覚えてしまいがちです。発達に合わせて、食べ物の形態やを工夫しましょう。

