

よい歯の健康づくり



～生涯にわたり健康な歯を守るために～

乳歯の健康を保つことは、乳歯のあとに生えてくる永久歯やあごの発育にも大きく影響します。まだ、自分の歯を自分の力で守ることのできないお子さんのむし歯を予防するには、保護者のケアがとても大切です。お子さんの健やかな成長を見守るために、正しいむし歯予防の知識を身につけ実践しましょう！

子どものむし歯予防の3つの習慣



① 歯みがき



② 食生活



③ 歯科健診

POINT①「食べたらみがく」を習慣に

●食べカスが残っていると、お口の中の細菌がそれを利用してむし歯や歯肉炎の原因をつくります。



乳歯のむし歯の特徴！！

- ①むし歯の進行が早い
- ②歯と歯のすき間の見えにくいところで大きくなる
- ③広範囲に広がる



●食事のあとには、子どもに自分用の歯ブラシを持たせ、歯みがきをする習慣をつけましょう。そのあと、保護者が仕上げみがきをしてしっかりケアします。**特に寝る前の歯みがきは大切**です。

自分みがき

お子さんが自分で歯みがきをするときには、必ず座る姿勢で磨きましょう。歯ブラシで思わぬケガをすることがあります。保護者の方は、お子さんに付き添い目を離さぬよう注意しましょう。



仕上げみがき

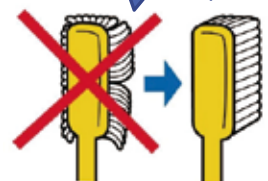
自分でしっかりみがけるようになるまで、少なくとも小学校の低学年までは仕上げみがきを続けましょう。

仕上げみがきのコツ！

ひざの上に頭をのせて、寝かせて磨きます。歯ブラシは幼児用のものを使い、エンピツを持つようにして磨きます。片手の手の指でお子さんの唇を軽くめくるよう抑えてみがきましょう。



チェック



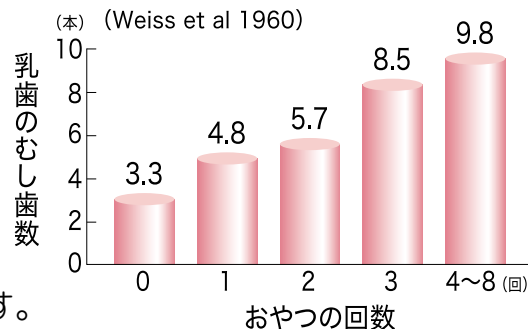
※毛先が広がってきたら交換しましょう！
(1か月程度)

POINT②おやつや食生活のポイント

- 1日3食規則正しく食べましょう。
- よく噛んで、食べましょう。
- 頻繁な間食、だらだら食べは要注意！
おやつは時間や回数、量を決めましょう。
- 歯にくっつきやすい物はできるだけ避けましょう。
- 水分補給には、水、麦茶、お茶などがおすすめです。
ジュース、イオン飲料などは糖分が多いので注意が必要です。



おやつの回数とむし歯の関係



POINT③家族みんなで歯科健診を

●定期的に歯科健診に行きましょう！

かかりつけの歯科医院で定期的にチェックしてもらい、むし歯予防や早期治療を心掛けましょう。
食べかすがたまりやすく、むし歯になりやすい奥歯の溝を「シーラント」という合成樹脂で溝を埋める予防法があります。また、お子さんだけでなく、家族みんなで歯科健診を受けるようにしましょう。



※シーラントで歯の溝の部分埋めた状態

●フッ化物を上手につかいましょう！

フッ化物は、歯の質を強くするのでむし歯になりにくくなります。シーラントとフッ化物を組み合わせると、むし歯の予防効果はさらに高くなります。フッ化物は生えたばかりの歯や幼児期から中学生くらいまで継続して実施すると有効です。



フッ化物の種類は？

フッ素塗布・フッ化物洗口
フッ素入り歯みがき剤・フッ化物スプレーなど

定期健診、フッ化物、シーラントを組み合わせることで、高いむし歯予防効果が期待できます



栃木県保健福祉部 健康増進課
(栃木県口腔保健支援センター)

〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20
TEL:028-623-3095 FAX:028-623-3920

