

# 保健センターだより～子育て情報誌～(令和2年秋号)



## 乳歯からのむし歯予防

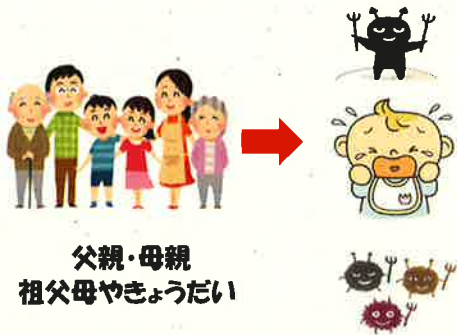


生えたばかりの歯はとてもやわらかく、むし菌(ミュータンス菌など)がつくる酸にとても弱い状態です。そのため、生えたての歯は、穴があきやすく、進行がとても早いです。正しいむし歯予防方法を知り、親子で楽しく歯みがきをしましょう。

### むし菌をうつさないで!

3歳までが特に重要

むし菌は1歳頃～3歳の間に  
家族などの唾液から感染します

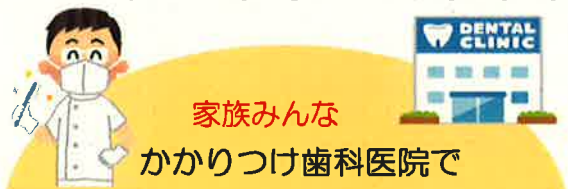


父親・母親  
祖父母やきょうだい

キレイなお口で  
スキンシップを  
楽しみましょう!

### むし菌をうつさないために...

- ★子どもに関わる家族が口の中をきれいに保ちましょう。
- ★子ども専用のスプーンなどを準備しましょう。
- ★大人が口の中に入れた食べ物を子どもにあげないようにしましょう。



家族みんな  
かかりつけ歯科医院で  
定期的なお口のケアを始めよう♪

※かかりつけ歯科医院  
乳歯が生えそろう2歳半～3歳頃までに  
見つけましょう。

### 歯みがき習慣をつけよう!

#### ① 歯が生える前

★口をさわられることに慣れる練習をしましょう

スキンシップの一環として、ほっぺたや口の周り、唇を優しくさわりましょう。

下の前歯が生えてきたら、口の中を見る習慣をつけましょう。



#### ② 前歯が生える頃

★2種類の歯ブラシを用意しましょう

子ども用と仕上げ用を用意し歯ブラシで歯みがきしましょう。寝ている間に口の中の菌は増えます。

夜は毎日仕上げみがきをしましょう。



#### ③ 奥歯が生えてきたら

★奥歯のみぞは特に丁寧にみがきましょう

かみ合わせは複雑な形のため歯垢がたまりやすく、むし歯がしやすい場所です。

しっかりみがきましょう。



#### 上手な仕上げみがきの仕方

笑顔で楽しく♪

夜寝る前は  
丁寧に!

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く握りましょう。

寝かせみがきを  
しましょう。



上唇小帯を守るように  
ひとさし指で  
ガード

★仕上げみがきは、小学2～3年生まで続けましょう。

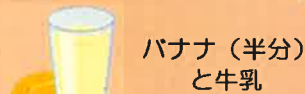


## 確認しよう！おやつルール

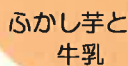
むし歯の多い子どもは、おやつやジュースというような、糖分が高い甘いものを、時間を決めず、ダラダラと食している傾向があります。「おやつを与えること＝むし歯になる」というわけではありません。おやつは、子どもにとって必要な栄養補給になります。きちんとおやつの時間、回数を決めて与えているかが大切です。

歯によいおやつの組み合わせをみてみよう！

### 1～2歳児



バナナ（半分）と牛乳



ふかし芋と牛乳

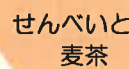


あまい×あまいの組合せはNG！

### 3～5歳児



蒸しパンと牛乳



せんべいと麦茶



自然なあまみは、むし歯菌も増えにくいから安心だよ！



## フッ化物を利用しよう！

※フッ化物とは

自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。むし歯予防に欠かせないだけでなく、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

### むし歯予防に有効なフッ化物

フッ化物（フッ素）が、歯に取り込まれるとエナメル質が強くなって、むし歯菌が出す酸に負けにくい歯になります。



#### ☆フッ化物の効果☆

- 1 歯の質を強くする
- 2 初期むし歯を修復する
- 3 むし歯菌の働きを弱くする

#### ☆フッ化物の利用の方法☆

##### ● フッ素塗布

歯科医院で定期的に塗布すると効果的です。

##### ● フッ素入り歯磨き剤

うがいができない間は、ジェルやスプレータイプ、うがいができるようになったら、ペーストタイプを使いましょう。

##### ● フッ化物洗口

4歳～14歳頃まで行くと効果的です。

天草市内の全小中学校、全幼稚園で行われており、保育園で行われているところもあります。

