

小児歯科専門の歯科衛生士が解説

子どもの むし歯予防！ 4つのポイント

むし歯菌を
うつさないで

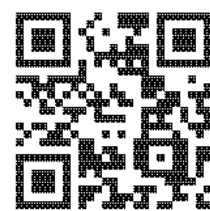
糖分の
摂取回数を
控えめに

歯みがき
習慣を
つけよう

フッ化物を
利用しよう

詳しくは動画を
CHECK!!

(動画時間 約10分)



制作



公益社団法人 熊本県歯科衛生士会 熊本市支部
協力 熊本小児歯科懇話会



子どものむし歯予防！ 4つのポイント

子どもたちの健やかな成長を支えていくために、みんなでむし歯予防に取り組みましょう！

POINT 1

むし歯菌をうつさないで！

- ※生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません
- ・むし歯菌は家族の唾液から移ります
- ・もっとも注意したい時期は1歳半から3歳位までです
- ・家族みんながお口の中を清潔にしておくことが大切です



POINT 2

糖分の摂取回数を控えめに！

- ※おやつは、1日2回くらいまで！回数と時間と量を決め、食べる間隔は2～3時間空けましょう
- ・歯に良いおやつは口の中を酸性にしない、よく噛まない飲み込めない食べ物です
- ・むし歯になりやすい食べ物は砂糖がたくさん入っている、歯にくっつきやすい粘着性のある食べ物です
- ・水分補給は、水やお茶・麦茶にしましょう
- 甘味飲料・イオン飲料・乳酸菌飲料には糖分が多く含まれています
- ・哺乳瓶の長期使用、夜中の頻繁な授乳もむし歯の原因になります



POINT 3

歯みがき習慣をつけよう！

- ・歯が生える前から口の中を触ってあげましょう
- ・下の前歯が生えてきたら・・・お口の中も触ってみましょう
- ・上の前歯が生えてきたら・・・子ども用・仕上げ用歯ブラシ、2種類の歯ブラシを用意しましょう
- ・前歯が上下8本生え揃ったら・・・寝ている間にお口の細菌は増えます！夜の仕上げ磨きは毎日忘れずに！
- ・奥歯は丁寧に！シャカシャカ音がするくらい小さく横磨き！歯と歯の間はフロスを使いましょう
- ・3歳くらいまでは仕上げ磨きで泣くのは普通です 仕上げ磨きまでできたら、褒めてあげましょう

歯磨きは笑顔で楽しく♪



POINT 4

フッ化物を利用しよう！

- ※フッ化物の効果
歯の質を強くする！初期むし歯を修復する！むし歯菌の働きを弱める！
- ※フッ化物の利用方法
フッ化物配合歯磨剤(うがいが出ない間はジェルタイプ、うがいが出たらペーストタイプ)
歯科医院での定期的な歯面塗布は一層効果があります
4歳以上のフッ化物洗口(保育園・小学校で実施されています)
- ※フッ化物の安全性
歯科医院でのフッ化物歯面塗布でも口の中に残る量はほんの少量で危険とされる数値とはかけ離れています
※早い時期から定期的に通院することはお口の健康の出発点です！



× 危ない！歯ブラシを持たせる時は要注意！

口の中に歯ブラシをくわえたまま遊びだしたらケガの原因になります！
歯ブラシを持たせている時は子どもから決して目を離さない！
顔面の打撲や口元からの出血は歯科医院に連絡しましょう

家族のみんな かかりつけの歯科医院で定期的なお口のケアを行いHAPPYな毎日を過ごしましょう！

