

# 子どものむし歯をゼロに！

## 1歳6か月児のむし歯を減らすために今できること

乳歯のむし歯は、食べる機能や会話する機能にも影響します。  
また、むし歯菌は、1歳半頃から3歳頃までに家族の唾液から感染するため、家族も定期的に歯科健診を行い、口の中を清潔に保った状態で育児することが大切です。  
子どもの笑顔を守るために、今できることを今日からはじめましょう！

### 1. 水分補給は甘くないものにしましょう

- 哺乳瓶やシッピーカップに果汁やジュース等、糖分が多く含まれているものを入れて与えると甘味嗜好が強くなったり、むし歯のリスクが高くなったりします。
- 水分補給は白湯や麦茶等とし、イオン飲料は医師の指示があった場合のみにしましょう。その場合も就寝前の使用はやめましょう。



就寝前に哺乳ビンやシッピーカップで糖分が含まれている水分を与えると上の前歯がむし歯になりやすい

### 2. 歯が生えたら仕上げみがきをはじめましょう

- 歯が生えてきたら就寝前に仕上げみがきをしましょう。



歯が生える前は、話しかけたりしながらお口の周りを優しく触ったり、寝かせてお口の中をみる等、歯みがきの準備をしましょう。

小さいヘッドの歯ブラシで歯と歯ぐきの境目にあてて、小刻みに動かしましょう



### 3. 定期的なフッ化物塗布とフッ化物配合歯磨剤を使用しましょう

- 上下の前歯が生えたら、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診とフッ化物塗布を受けましょう。
- 仕上げみがきの時に米粒程度(1~2mm程度)のフッ化物配合歯磨剤をつけ、最後に軽くふき取りましょう。



「子どものむし歯予防」動画はこちらから



## 子どものむし歯をゼロに！ 3歳児のむし歯を減らすために今できること

乳歯のむし歯は、食べる機能や会話する機能にも影響します。  
子どもの笑顔を守るために今できることを今日からはじめましょう！

### 1. 水分補給は甘くないものにしましょう。間食は1日2回まで！

- 哺乳ビンやシッピーカップに果汁やジュース等、糖分が含まれているものを入れて与えると、むし歯のリスクが高くなります。水分補給は白湯や麦茶等とし、イオン飲料は医師の指示があった場合のみにして、コップで飲むようにしましょう。
- 間食は1日1～2回を目安に、時間と量を決めてむし歯になりにくいものを選んで与えましょう。



**むし歯になりにくい**  
糖分が少なく歯にくっつきにくい  
くだもの おにぎり ゼリー

**むし歯になりやすい**  
糖分が多く歯にくっつきやすい  
チョコレート クッキー ソフトキャンディ

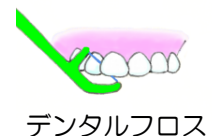
### 2. 毎日の仕上げみがきを習慣にしましょう

- 毎日、就寝前に仕上げみがきをしましょう。



小さいヘッドの歯ブラシを歯と歯ぐきの境目にあてて、小刻みに動かしましょう。(特に下記の赤い部分)  
歯と歯の間にはデンタルフロスを使いましょう。

**むし歯になりやすいところ**  
上の前歯の歯と歯の間  
奥歯のみぞ  
歯と歯ぐきの境目



デンタルフロス

### 3. 定期的なフッ化物塗布とフッ化物配合歯磨剤を使用しましょう

- かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診とフッ化物塗布を受けましょう。
- うがいができない間は、仕上げみがきの時に米粒程度のフッ化物配合歯磨剤をつけ、最後に軽くふき取りましょう。3歳になったら、グリーンピース程度(5mm程度)で使用し、最後に1回だけうがいをしましょう。



「子どものむし歯予防」  
動画はこちらから

