

9～10か月児健診

つよい歯をつくろう

歯は一生使う大切なもの。

強くきれいな永久歯をつくるには、今からむし歯を予防することが大切です。

お子さんの歯を守ることができるのは、保護者のみなさんです。



恵庭市保健センター

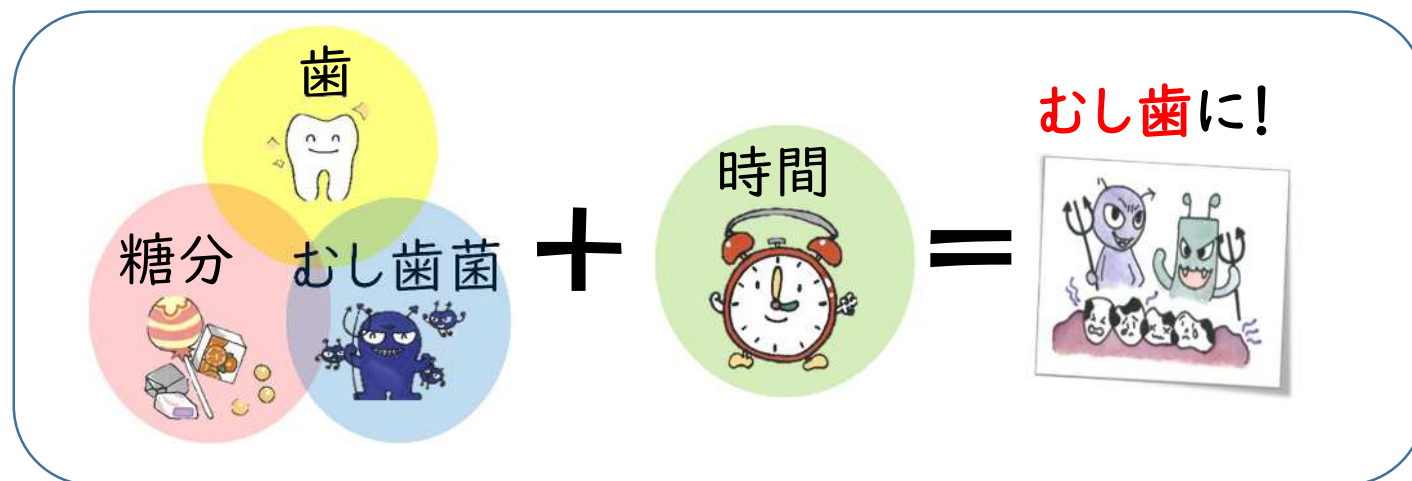


むし歯の発生要因

「乳歯だからむし歯になっても大丈夫」と思っていませんか？

乳歯の下には永久歯が待っています。生えたばかりの歯はやわらかく、むし歯になりやすいです。乳歯がむし歯になることで、将来的な歯並びなどにも影響が…

むし歯のなりたち



むし歯菌を受け入れる「歯」があって、その表面に住みついた「むし歯菌」が「糖分」を取り込み、一定以上の「時間」が経過するという条件がそろえば、虫歯菌が出す酸により歯が溶けて、むし歯になってしまいます。



生活習慣でむし歯予防をしましょう

生活習慣は
最初が大事です!



★よくかんで食べる習慣をつけましょう

食べ物は成長に合わせて、上手に飲み込めるかたさにしてあげましょう。

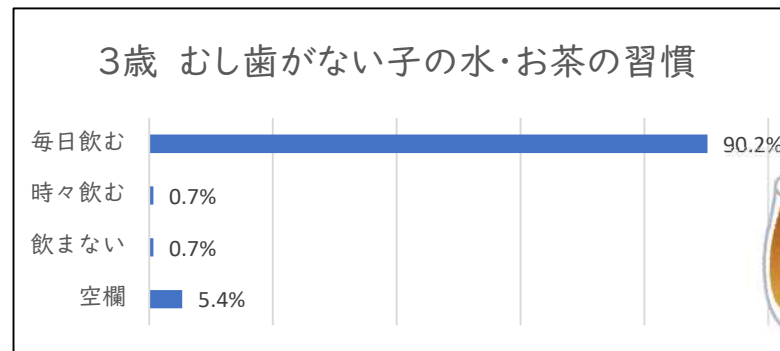
唾液の分泌がよくなり、むし歯予防にもなります。

★水分補給は水・お茶にしましょう

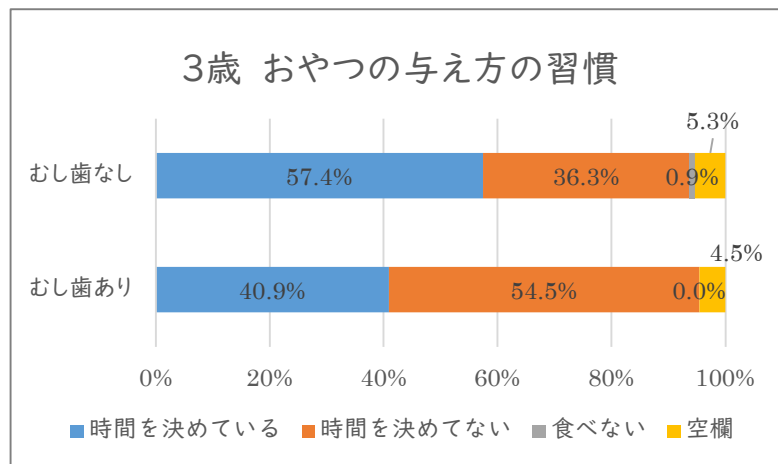
ジュース・イオン飲料には、糖分が含まれています。哺乳瓶で糖分が含まれた飲料を与えていると、前歯の表面・裏側がむし歯になる“哺乳瓶う蝕”になるおそれがあります。水分補給は水・麦茶にしましょう。

★時間を決めて食べましょう

食事やおやつの時間を決めて食べる習慣をつけましょう。だらだら食べ・飲みは、むし歯のリスクが高くなります。



参考：恵庭市3歳児健診 (R6)



参考：恵庭市3歳児健診 (R6)

★寝る前に口の中をできるだけ清潔にしましょう

母乳・ミルクには乳糖が含まれています。ショ糖と比べるとむし歯になりにくいと言われてはいますが、口の中に汚れがたまっているとむし歯のリスクが高くなります。

寝る前に口の中をできるだけ清潔にして、むし歯になりにくい環境をつくりましょう。



フッ素塗布でむし歯予防をしましょう

フッ素の効果

- ① むし歯菌が増えるのを抑える。
- ② 酸に溶けない丈夫な歯になる。
- ③ ごく初めのむし歯の進行を抑える。

*フッ素だけでむし歯の予防はできません。

毎日の歯みがきや間食のコントロールが大切です。



歯が4本以上生えたら、
フッ素を定期的に継続して
塗布することをお勧めします。



保護者も簡易な
歯科健診ができます

[乳歯けんしん]

料金:無料

持ち物:母子手帳

申込み:Webでの事前予約制

[フッ素塗布]

料金:400円(現金のみ)

持ち物:母子手帳・歯ブラシ

申込み:Webによる事前予約制



歯みがきの習慣を身につけましょう

乳歯が生えてきたら、仕上げ磨きを始めましょう。

歯みがき習慣の準備として

親の歯ブラシに興味を持ち始めたら、子ども専用の歯ブラシを自分で持たせて、歯ブラシの感触に慣れさせてみましょう。
また、日頃からあおむけになったり、顔を触れたりして、寝かせ磨きの体勢に慣れさせましょう。

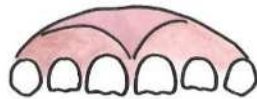


笑顔でやさしく
歯みがきしましょう!

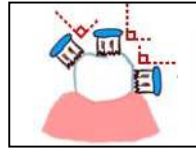
ハブラシは軽く鉛筆を握るように持ちましょう



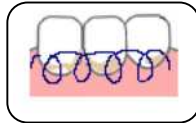
前歯を磨くときは、唇を持ち上げ、上唇小帯(スジ)を人差し指でガードしましょう



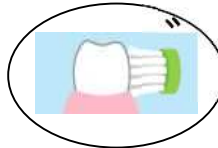
歯ブラシの動かし方



①歯ブラシ歯の表面に直角にあてます。



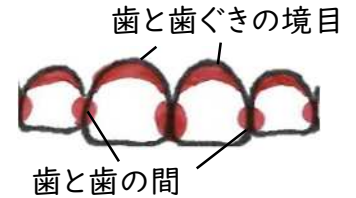
②歯と歯ぐきの境目はらせんを描くように



③小さく優しく磨きましょう。

汚れが残りやすい場所

2歳ぐらいまでの乳歯では、上の前歯の歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目が歯ブラシの毛先が届きにくく、むし歯になりやすいです。

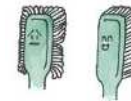


★歯ブラシ選びのポイント★

仕上げみがき用 効率よく磨ける仕上げみがき歯ブラシを選ぼう!



- ★毛足が短く、毛が密集している
- ★子供の口に合う小さめのヘッド
- ★毛のかたさはやわらかめの物を



歯ブラシを後ろから見て、毛が開いて見えたら新しい物にとりかえましょう。

自分みがき用 子ども専用の歯ブラシを持たせよう!



- ★のど突き防止仕様の物を選びましょう。(ヘッドは毛・ゴム製どちらでも構いません)
- ★歯ブラシを持たせている間は、子どもから目を離さないでください。