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。



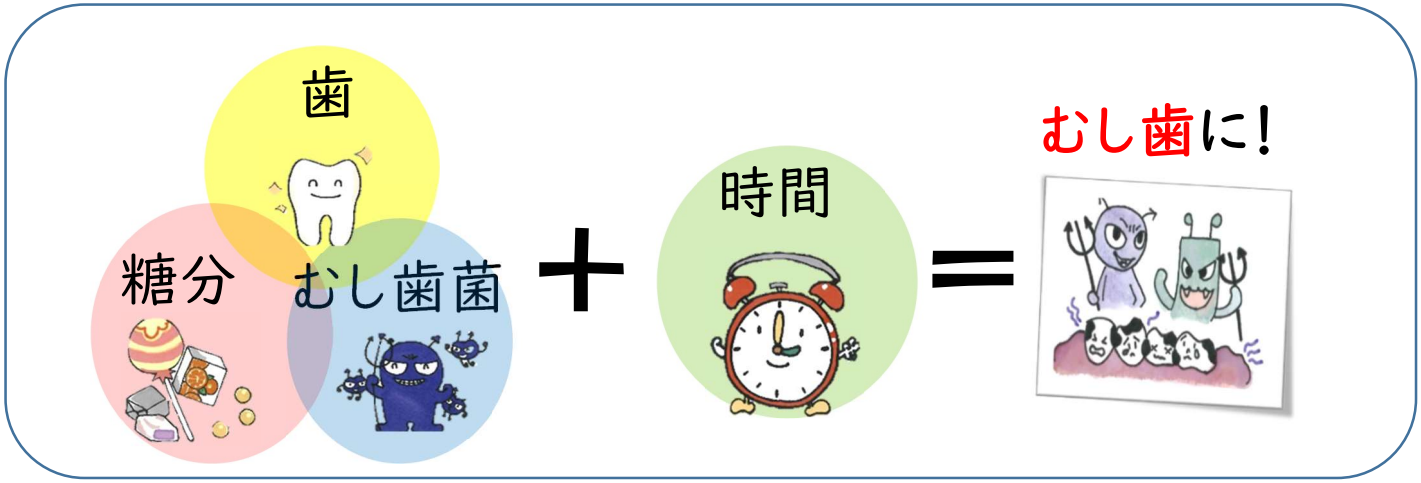
恵庭市保健センター

2026.8

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うと、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



★よくかんで食べる習慣をつけましょう

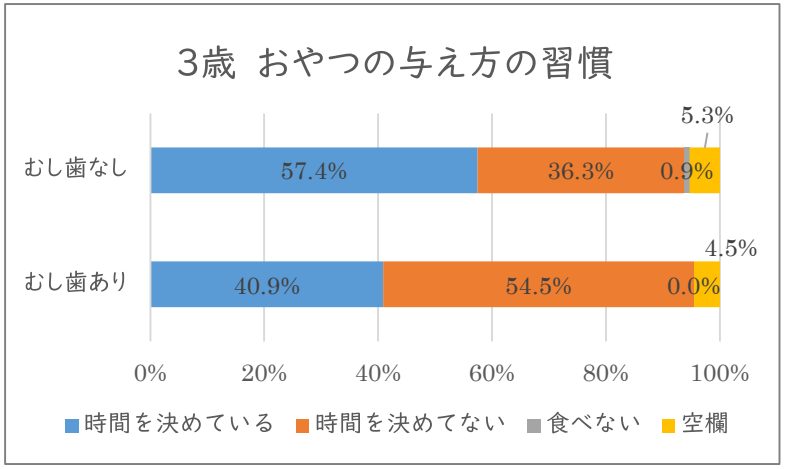
食べ物は成長に合わせて、上手に飲み込めるかたさにしてあげましょう。
唾液の分泌がよくなり、むし歯予防にもなります。

★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

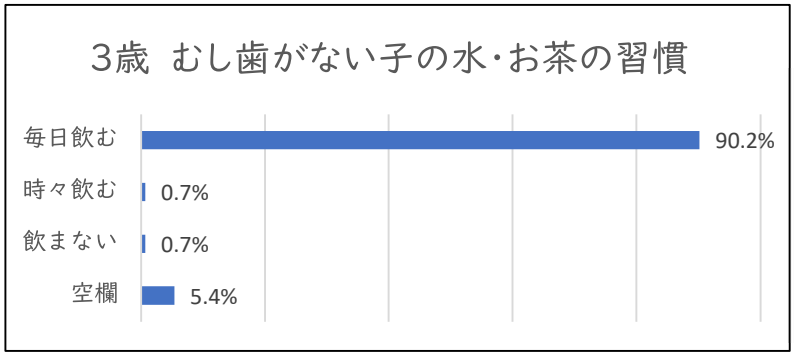
食事やおやつの時間を決めて食べる習慣をつけましょう。
だらだら食べ・飲みは、むし歯のリスクが高くなります。



参考：恵庭市3歳児健診（R6）

★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。





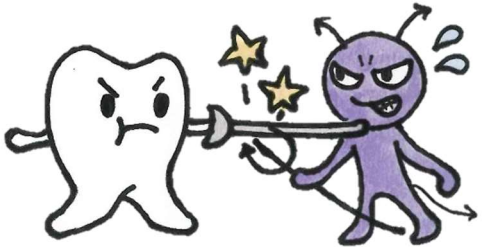
参考：恵庭市3歳児健診（R6）

フッ素塗布でむし歯予防をしましょう

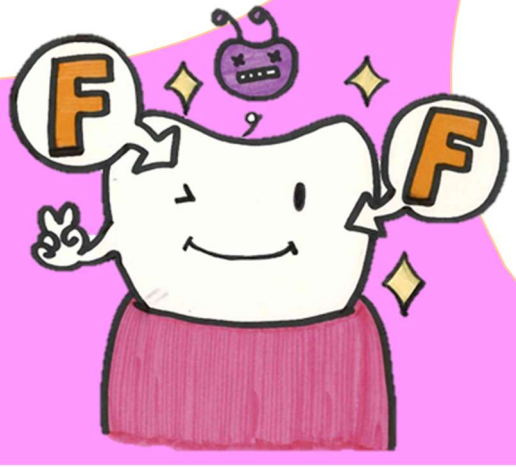
フッ素の効果

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。

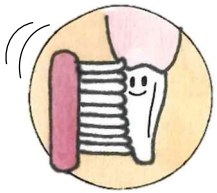
歯みがき習慣の準備として

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！

歯ブラシの動かし方



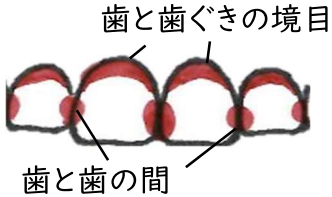
①歯ブラシ歯の表面に
直角にあてます。

②歯と歯ぐきの境目に
毛先を当てて

③小さく優しく
磨きましょう。

汚れが残りやすい場所

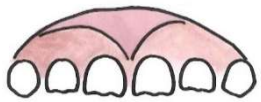
2歳ぐらいまでの乳歯では、上の前歯の歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目が歯ブラシの毛先が届きにくく、むし歯になりやすいです。



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

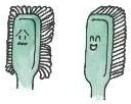


★歯ブラシ選びのポイント★

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。