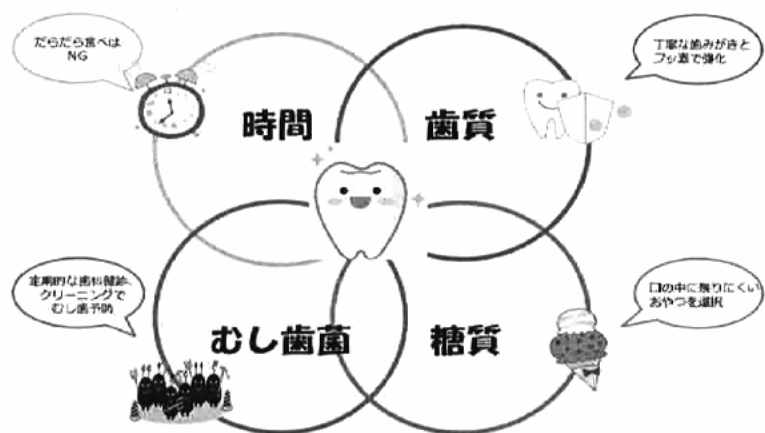


## きれいな歯をつくる4つの条件

きれいな歯を守るにはむし歯になりにくい環境を整えることが大切。むし歯は、むし歯菌が砂糖から酸をつくりそれによって歯が溶けていく疾患です。飲食回数や時間なども深い繋がりがあります。歯みがきだけでなく食事のリズムを整えてむし歯を予防しましょう。



### ポイント①



## 歯みがきのすすめかた

・・・ごしごし磨かず優しいケア・・・

まだ歯が見えていないと思って歯ぐきをよく見ると白いものが見えることもあります。まずはガーゼで歯ぐきを拭いたり、指で触ってみるなど早いうちから歯みがきに慣れるように癖をつけていきましょう。

- \* 顔や唇を触る 乳幼児の口はとても敏感なので、顔や口まわりのふれあい遊びをしましょう
- \* ハブラシに慣れる 機嫌のいいタイミングで仕上げ磨きをしましょう
- \* 1日3回を目安に 毎食後ハブラシを持たせて、「食べたらみがく」習慣をつけましょう

ハブラシを持たせたまま歩くと転倒し、喉の奥を突き刺す危険があります。磨いている間は必ず見守りを！！

### ポイント②



## フッ素入り歯磨き剤を使いましょう

フッ素ってなに？

フッ素は自然界に広く分布している自然元素の1つです。毎日の食事を通じて私たちの身体に摂取されているものであり、歯質を強化する効力が最も高いことから、世界各国でむし歯予防に応用されています。

むし歯予防を目的としてフッ素が配合されている歯磨き剤があります。歯が生え始めたら使うことができるため、お子さんの年齢に合わせて使い分けましょう。

- \* 生え始めから2歳ごろ  
仕上げ磨きの時に使いましょう  
お口の中に残った歯磨き剤はガーゼなどで拭き取ります
- \* 3歳以上  
① 汚れを落とすための歯みがきをしましょう  
② しっかりぶくぶくうがいをする  
③ ハブラシに歯みがき剤をつけて全体に行き渡らせます  
④ 1回軽くうがいで終了です

切った爪の先程度の量



3～5歳（5mm以下）



どんなハブラシがいいの？

\* 子どもが使うハブラシと仕上げ磨き専用のハブラシを1本づつ用意しましょう。

こども用



ストッパーがついていたり、柔軟性があり喉つき防止になっているもの

仕上げ磨き用



小さい

細く長い

持ちやすい

### ポイント③



## おやつのおすすめかた

おやつは子どもにとって大切な栄養であり、楽しみの一つでもあります。むし歯を心配して全く与えないのではなく、与えるものを工夫すれば大丈夫です。

| むし歯になりやすい                       | むし歯になりにくい                         |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 砂糖を多く含んでいる。しかも、食べ続けている時間が長い。    | 砂糖を多く含んでいる。しかし、短時間で食べられる。         |
| 砂糖を多く含んでいる。しかも、歯に付着して口の中に残りやすい。 | 砂糖を多く含んでいる。しかも、自然の成分で、食べかすも残りにくい。 |
|                                 |                                   |
| 哺乳瓶で飲むジュースなどだらだら飲みはNG！          | 50kcal 130kcal 100%果汁             |
| 炭酸飲料                            | お茶 お水                             |

おやつは時間を決めて1日2回までに  
むし歯になりやすいおやつは、特別な日のおやつにしましょう。

甘い物+甘くないもの組み合わせを工夫して  
クッキーとお茶、ジュースとおせんべい など

夜寝る前の歯みがきは特に丁寧に  
唾液は唾液の分泌量が減るため、しっかりと歯を磨きましょう。

### ポイント④



## 定期健診を受けましょう

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておくことが安心です。お子さんも歯が生えたら受診できます。悪くなってからではなく、フッ素塗布・予防処置(シーラント)など、予防のためにも「かかりつけ歯科医」を持ち家族みんなで定期的に健診を受けましょう。



## 歯と口のはなし

・・・歯医者さんと一緒にむし歯のない子に育てましょう・・・

歯は生え揃ってきましたか？

この時期は、歯みがきを習慣化させてむし歯を予防できる大切な時期です。現在むし歯がなくても、生活習慣によりむし歯ができてしまう可能性はあります。これだけをしていれば大丈夫という方法はありませんが、④つのポイントを参考に、先ずはお口の中の観察から始めましょう。

