

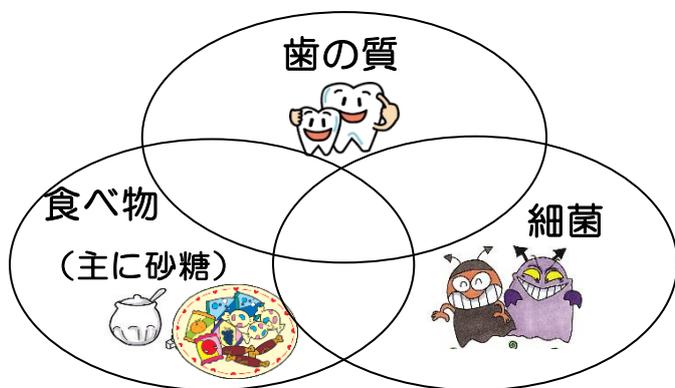
# むし歯予防のポイント



## ★食事の時間・おやつを決めましょう！

規則正しい食生活がむし歯菌の繁殖をおさえます。  
口の中に食べ物が入る回数が多いと、歯が汚れる時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。

ダラダラ食べに気を付けましょう。



+ 時間 = むし歯



## ★飲み物に注意しましょう！

のどが渴いたら、お茶やお水を飲む習慣をつけましょう。  
ジュース類、特に清涼飲料水は、弱酸性のものが多く歯を溶かしやすいので気をつけましょう。



## ★噛む習慣をつけましょう！

むし歯菌は唾液（つば）が少なくなると活発に活動を始めます。よく噛んで食べることで、唾液（つば）の分泌量が増え、むし歯菌が活発しにくくなります。また、歯の質を強める効果やあごの発育を助けます。

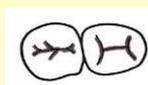
## ★かかりつけ歯科医を持ちましょう！

かかりつけ歯科医はも持ち、お口の健康を守りましょう。予防や歯みがき指導、フッ化物塗布を受けましょう。

### 虫歯がしやすいところ



歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目



奥歯のかみ合わせ



## ★食べたら磨く習慣をつけましょう！

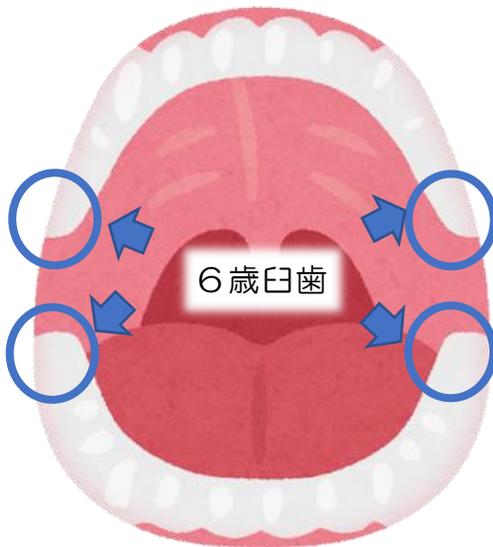
9歳頃までは仕上げ磨きが必要です。特に睡眠中は唾液（つば）の分泌が減りますので、寝る前には自分磨きと仕上げ磨き（寝かせて）の両方が重要です。



### ◎歯磨きのポイント

- ・頬や口の中を触られることにならしましょう。
- ・寝かせてこどもの口の中をよく見てみましょう。
- ・こどもが持つ歯ブラシと仕上げ用の歯ブラシの2本を用意しましょう。
- ・コシのある歯ブラシで、1本ずつ磨きましょう。

## ～初めてはえるおとなの歯（6歳臼歯）～



臼歯は5～6歳ごろにはえてきます。永久歯の中で一番大きく、かみあわせの中心となる大切な歯です。

※気を付けないとむし歯に！！

- 歯質が未成熟で、やわらかい
- 生えかけの時は隣の歯と階段状に接触していて、歯垢が取りにくい
- 歯ブラシが届きにくいいため、不潔になりやすい

6歳臼歯の上手な磨き方

◎口の真横から歯ブラシの毛先をあててみがく



# ★教室のお知らせ★

## むし歯予防教室

1歳6か月児歯科健診ではむし歯のチェックの他にこどもの歯垢を取って、培養し、むし歯になりやすい状態かどうかの検査をしています（う蝕活動性試験）。健診後約2週間頃に結果をお知らせし、むし歯になりやすい状況の検査結果だった方へむし歯予防教室を案内しています。（希望制ではありません）

内容：個別指導、フッ化物塗布など

## 2歳「歯の親子教室」

2歳7か月児を対象に、歯科健診、う蝕活動性試験、フッ化物塗布、ブラッシング指導などを行っています。2歳7か月頃は乳歯が生えそろってくる時期です。ぜひご参加ください。

