

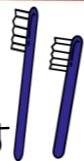
これからの歯の手入れ方法

① 上の歯が2本生えたら



② 歯ブラシは2本用意しましょう

1本は興味を覚えさせるために持たせます
もう1本はお母さんが上手に磨いてあげるためのものです



磨き方のポイント

- ・磨くときは痛くしないよう強くこすりすぎないでね
- ・歯みがきを好きになるかはこの時期に歯みがきが嫌いなものと思わせないこと！
お母さんもたのしい雰囲気磨きましょう♪

③ 甘いものを流す

離乳食や授乳後は水やお茶を飲ませて、
食べかすをながしましょう



④ 歯垢は念入りに歯みがきでとろう

奥歯や歯の間は歯垢がたまりやすいので、
念入りに磨きましょう

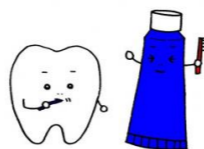


⑤ 夜間の飲食はなるべくやめましょう

寝る前や夜間はだ液の出る量が少なくなるので、飲食
により(授乳も含む)むし歯になりやすくなります

この時期のポイントは4つ

- ・フッ素塗布
(1歳頃から永久歯が完成する15歳頃が効果的)
- ・歯みがきに慣れよう
- ・だらだら食いをさせない
- ・甘い味を覚えさせない



野々市市健康福祉部健康推進課(保健センター内)
〒921-8825 野々市市三納三丁目128番地
TEL 248-3511 / FAX 248-7771

むし歯予防のしおり

親子で歯ッピー!

10か月
児版

生えたばかりの乳歯は、表面がまだ未熟なのでむし歯になりやすいのです。
歯の生えはじめは、むし歯予防のはじまりです。



むし歯はこうしてできます

歯についた汚れの中の糖を細菌が食べる



細菌が酸を出す



酸が歯をとく

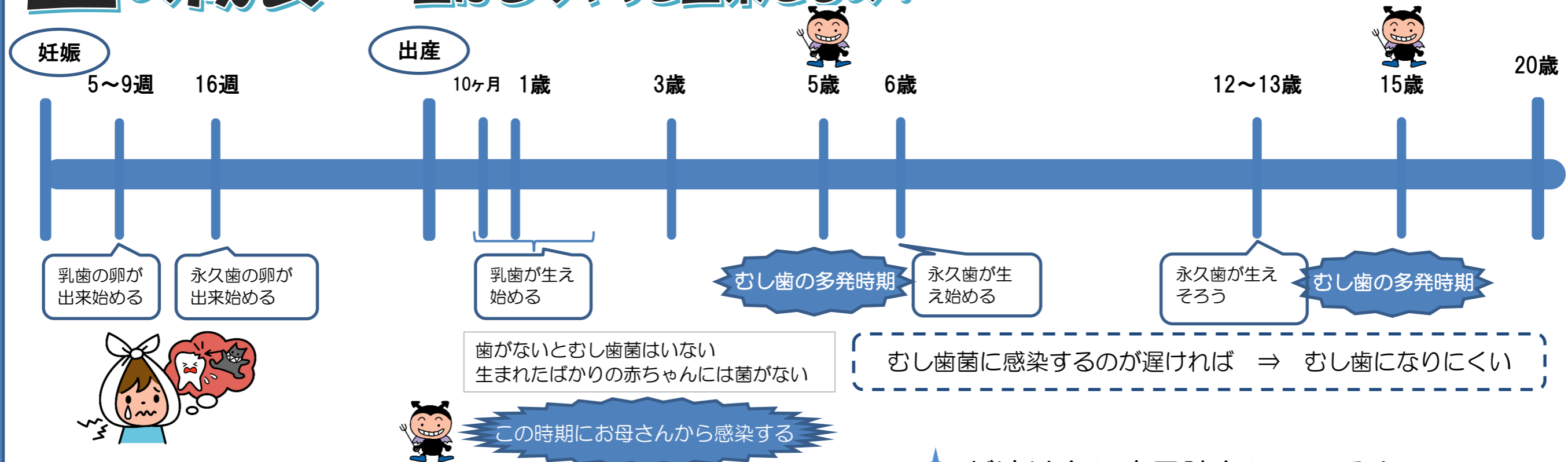


むし歯を予防するには

- 1 口の中のむし歯菌の数を増やさない
- 2 むし歯菌のえさになる糖分を制限する
- 3 むし歯菌に負けない強い歯を作る(食事やフッ素など)

歯の成長

～歯はどうやって出来てるの？～



★ キレイな歯はお母さんから！！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。では、どこから来るのでしょうか？ → それはお母さんです。お母さんの口の中の細菌の数を減らせば、子どもがむし歯菌に感染する時期を遅らせることができます。



お母さんの口の中をむし歯にならないようにキレイにする

- ・ 歯みがきをする
- ・ むし歯を治療する

子どものむし歯菌の数が減る

子どものむし歯予防につながる

★ だ液はむし歯予防をしている！

だ液のはたらき

- 歯や口の中のにこった食べかすを洗い流して口の中をきれいにする
- 酸性に傾いた口の中を中性に戻す
- だ液に含まれるカルシウムで歯の表面を修復している

食事の間をあけるとだ液が十分に作用してむし歯になりにくくなるんだね
だらだら食いはよくないね



口中の変化のサイクル

