

定期健診を受けよう！

むし歯は知らず知らずのうちにできていることがあります
定期的に歯医者さんで、見てもらうようにしましょう



よい歯のミニ情報

フッ素

はたらきは

- ① 歯の質を強くする
 - ② むし歯菌が酸をつくらないようにする
 - ③ 初期のむし歯を修復する
- ※はみがきや食事の見直しを同時に行わない
とむし歯ができることがあります

キシリトール

天然素材の甘味料の1つです

- ① 菌がやせて死んでいく
 - ② むし歯菌が酸をつくらない
 - ③ だ液の分泌を促す作用もあります
- ※よくガムやタブレットとして市販されていますが、
糖分の中の50%以上の含有量のものが有効です

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！

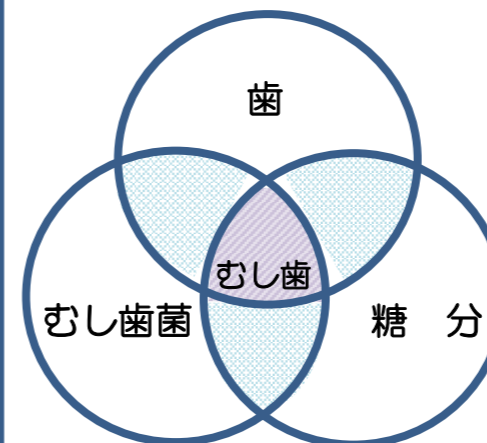
1歳6か
月児版



むし歯予防の本番はこれからです。
健康な永久歯づくりは乳歯のむし歯予防から
始まっています。



むし歯ができる3つの要素



歯が生えるとむし歯菌は糖をえさにして
口に住みつきます。糖を食べたときに酸
を出し、その酸で歯を溶かすのです。
3つの要素をそれぞれ改善することでむ
し歯になりにくくすることができます。



★むし歯を予防のために・・・3つのポイント★

- ① 歯みがきでむし歯菌を減らす
- 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づくり（食事やフッ素など）



1日1回しっかりみがこう！

本来は“食べたらみがく”が理想的ですが、1日1回でもしっかりみがけば効果があります



～歯みがきのコツ～

●夜、寝る前にみがく。寝る直前に甘い物を食べるのはやめよう。

夜、寝ている間はだ液の分泌が少なくなるため、むし歯になりやすいからです。

●お子さんに歯ブラシを持たせてみよう！

“自分でみがく”という意欲を上手に育てていきましょう。

●仕上げはお母さん

まだまだ自分では上手にみがけません。お母さんが仕上げみがきをするための歯ブラシを用意しましょう。

みがき方のポイントは1本ずつ磨くことです。みがかせてくれたら、お子さんをほめてあげましょう。

●うがいは2歳ごろから

最初は口を閉じ、ほっぺを膨らます「空気ブクブク」から行い、上手になったら口に水を入れて練習します。

うがいが上手になったら、フッ素入りの歯みがき粉を利用してみがくと、むし歯予防に効果があります。フッ素入り歯みがき粉を使用した場合は、うがいは1～2回とし、うがい後30分は飲食はしない方がより効果があります。



なかなか仕上げみがきさせてくれない時は・・・

①歯みがきになれさせましょう

子どもが興味を持ちそうな歯みがきの絵本を読んであげて、その後すかさず歯ブラシを子どもに持たせ、ぬいぐるみなどに歯みがきをさせます。

遊びの要素を取り入れると、歯みがきへの抵抗が薄れてきます。

②姿勢をかえてみましょう

お子さんは姿勢の変化と自由の束縛が何より嫌いです。

まずはお子さんを横にしても泣かないような、遊びを兼ねたトレーニングから始めましょう。

③お母さんのみがき方を工夫しましょう

ブラシの毛先が長すぎませんか？歯科医院には幼児用の毛先の短いタイプがありますので、取り替えてみてください。

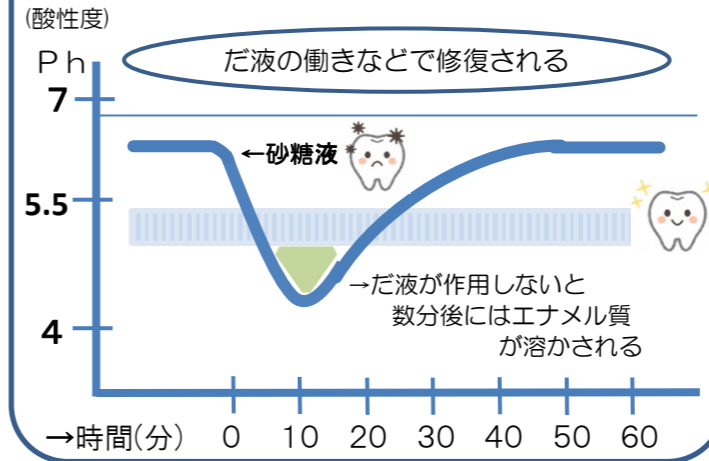
みがく強さは100g程度です。もう一度チェックをしてみましよう。振り幅の大きいゴシゴシみがきは×、微振動みがきでやってみましよう。

上唇小帯にブラシがあたると痛がるので、上唇を押さえてみがきましよう



むし歯予防と食生活～だ液の力を生かそう

口中の変化のサイクル



食べ物が口の中に入ると、むし歯菌が酸をつくり歯を溶かしてしまいます。しかし、だ液が酸を中和し、溶けた歯を修復してくれるので、むし歯にならずにすみます。

①食事とおやつの時間を決める

だらだらと口の中に食べ物があると歯が溶けっぱなしになり、むし歯になります。だだこねに負けないで！

②口の中の休み時間は2時間以上で！

歯が溶けて修復される時間づくりのために必要です。

③おやつは自然の甘さのもので！

砂糖を使ったお菓子はどうしてもむし歯になりやすく、あめ・チョコ・ジュースなどは口の中に長くとどまってしまう。

果物・うどん・ゆで野菜などはおすすめです。



④よくかんで食べよう！

よくかむことはあごの発達にもつながります。あごを丈夫にすることは強い歯づくりにつながります。かむとだ液の分泌もアップします。

⑤卒乳はできていますか？

とくに夜、寝る前や夜間の授乳はだ液の分泌が少なくなり、むし歯になりやすくなります。

食生活リズム表

3回の食事とおやつを規則正しくとると、だ液が十分に作用してむし歯になりにくくなる

