

こんな質問よくあります！

Q：歯磨き粉を使った方がいいの？

A：フッ素入りの製品が多種ありますので、むし歯予防に効果的といえます

Q：フッ素を塗った方がいいの？

A：フッ素にはむし歯を防ぎ、歯の質を強化する3つの働きがあります

- 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



以上のようにフッ素は良い効果がたくさん！
詳しいことは歯医者さんに相談しましょう

Q：キシリトールが歯に良いって本当？

A：キシリトールはむし歯菌が栄養にできない種類の糖なのでむし歯になりません
しかし、キシリトールが含まれているという理由だけでお菓子を積極的に使う必要はありません

Q：デンタルフロスは使った方がいいですか？

A：歯と歯の間はフロスの方がうまく取れます
1日1回は使用するとよいでしょう
※特に奥歯2本の間と上前歯2本の間で使用すると効果的です



もしむし歯になってしまったら・・・

検診でむし歯が見つかったら、痛くないうちに早めに歯医者さんへ行きましょう
かかりつけの歯医者さんを作っておきましょう



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！

3歳児版



1歳6か月では少なかったむし歯が、3歳では急増しています。
健康な永久歯を作るには、乳歯の健康が大切です。
さあ、今からでも遅くないので歯をきれいにしましょう。



どうしてむし歯になるの？

むし歯菌は砂糖が大好き

砂糖を食べて歯を溶かす酸を出す

酸が歯を溶かす

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。



それがむし歯になる大きな原因です。

むし歯を予防するには

- 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분을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)



大切な歯 こうやって守りましょう！



1 歯みがきをしよう！

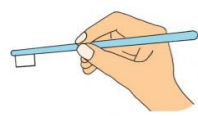
プラーク(歯垢)は菌のかたまりです
きれいに取り除くことが大切です

◆仕上げみがきはしっかりと

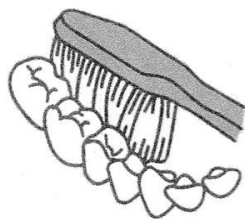
子供用の歯ブラシを与え、
自分でみがくのと同時に必ず
親が仕上げみがきをしてあげま
しょう。
仕上げみがきは小学校3年生
ごろまで必要です。



仕上げみがきのやり方



1 歯ブラシをエンピツのように持
ち、やさしく小刻みに動かす。



2 奥歯は歯の裏側と歯と歯の間を
歯ブラシで振動させてみがく。

3 かむ面は汚れをかき出すように
少し力を入れて！

2 正しい食生活をしよう！

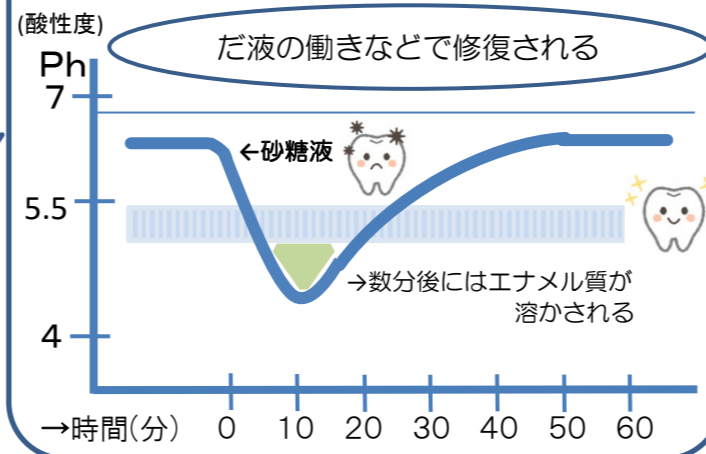
私たちの口の中のPh(酸性度)は、いつも変動して
います。普段は中性に近い弱酸性ですが、食べ物
を口にするると酸性に傾き、むし歯が作られ始めま
す。

そこで活躍するのが**唾液**です

唾液には酸性に傾いた口の中を中性に戻し、溶け
出した歯を元に戻す力が備わっています。

食事のとり方に気を付けよう！

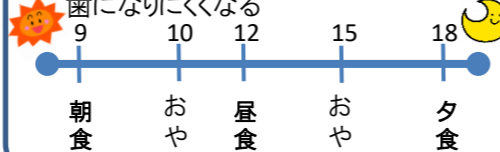
口中の変化のサイクル



こうやっ
て口の中
は自然と
むし歯予
防をして
いる！

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



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 おやつ取り方に 気をつけよう！

おやつの食べ方で気を付けなければいけないの
は**時間と回数**です
1日2回までを守れば自然と時間もあいてき
ます

ポイント

- ◆時間を決めてあげましょう
- ◆袋ごとあげず、小皿にわけましょう
- ◆食べた後はお茶を飲む習慣をつけましょう
- ◆あめ、チョコ、ジュースは控えましょう

ジュースに注意！

子どもはジュースがだーい好き！
しかし、ジュースには糖分がたくさん入って
いて前歯がむし歯になりやすくなります



4 定期健診を受けましょう

健康な時から歯医者さんで歯を診て
もらいましょう

