

## 4か月児からのむし歯予防のポイント

- ① **お母さんの口の中をきれいにしましょう**
  - ・ 歯みがきをする
  - ・ むし歯を治療する
- ② **離乳食をかんでお子さんの口の中に入れるのは控えましょう**

子どものむし歯菌の数を増やさないためです
- ③ **離乳食を食べた後は、湯冷ましやお茶を飲ませましょう**

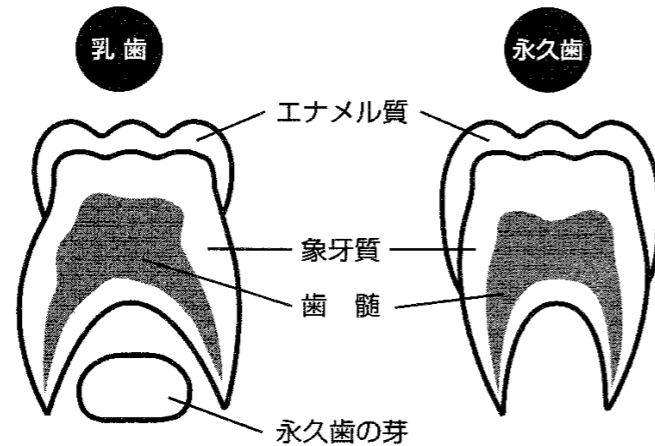
口の中をきれいにするためです
- ④ **ガーゼみがきをしましょう**

歯が生え始める準備として、下の前歯が生え始めたらガーゼや綿棒で歯を拭う程度から始めましょう



### 乳歯と永久歯の違い

乳歯は永久歯と比べるとエナメル質が薄いのでむし歯になりやすいのです



お母さんのちょっとした心がけで  
お子さんのむし歯予防ができます



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!

4か月  
児版

乳歯は6か月ごろから生え始めます。  
すべて生えそろうのは3歳ごろで、乳歯は合計20本生えます。  
4か月のこの時期から歯に関心を持ちましょう。



## どうしてむし歯になるの?

### 強い歯の3要素

歯をみがく  
砂糖を控える  
歯を強くする



### むし歯の3要素

むし歯菌  
砂糖  
弱い歯



歯が生えるとむし歯菌は糖をえさにして口にすみつきます。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。

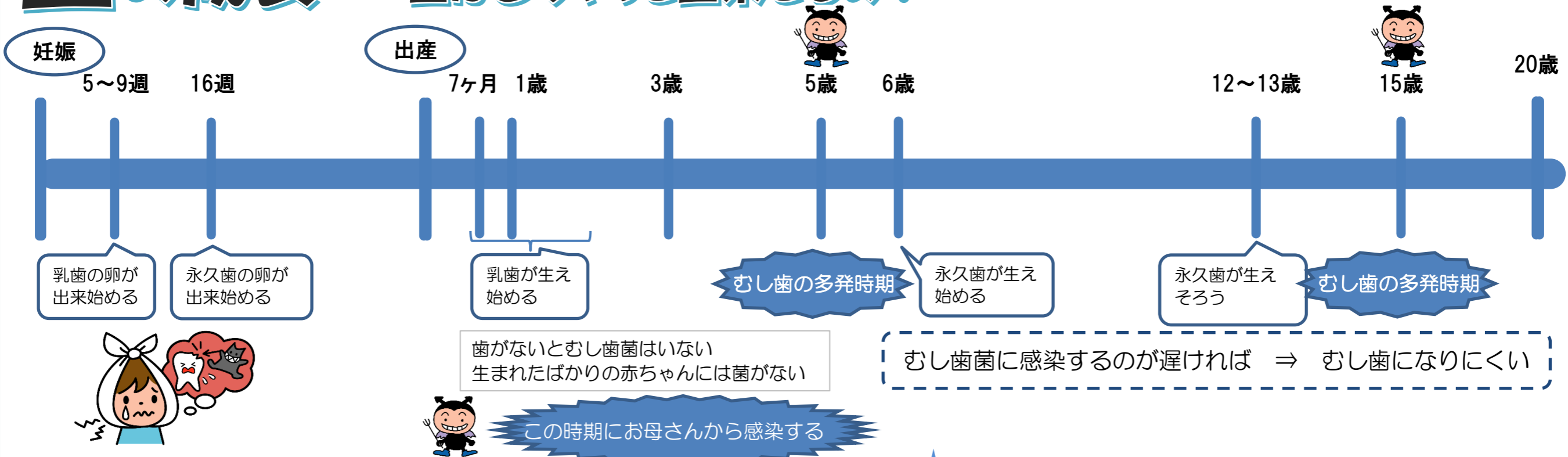


## むし歯を予防するには

- ① 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？～



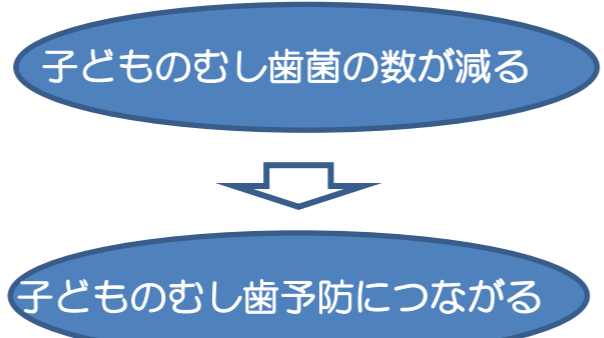
### ★キレイな歯はお母さんから！！★

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



### ★だ液はむし歯予防をしている！★

- だ液のはたらき**
- 歯や口の中にくっつい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

