

4か月児からのむし歯予防のポイント

☆ むし歯は細菌感染症の一種です
家族など、お子さんの身近な人は口の中を
きれいにしましょう

まわりの大人やきょうだいは、しっかり歯みがきをして、定期的に歯科健診を受けましょう。必要な場合は治療を受けましょう

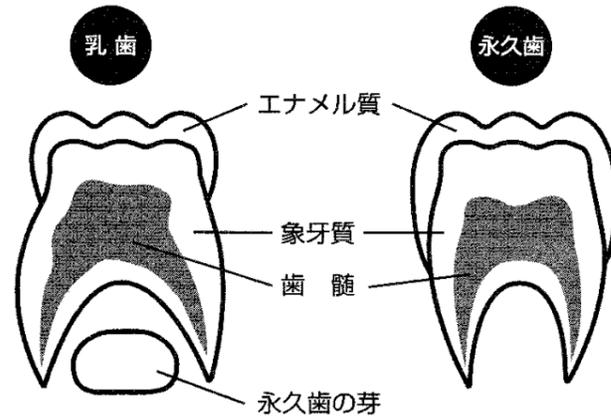
☆ 離乳食を食べた後は、口の中をきれいに
するため、湯冷ましやお茶を飲ませましょう

☆ ガーゼみがきをしましょう

歯が生えた時に歯みがきがスムーズにできるように、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うすいのでむし歯になりやすいです



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。

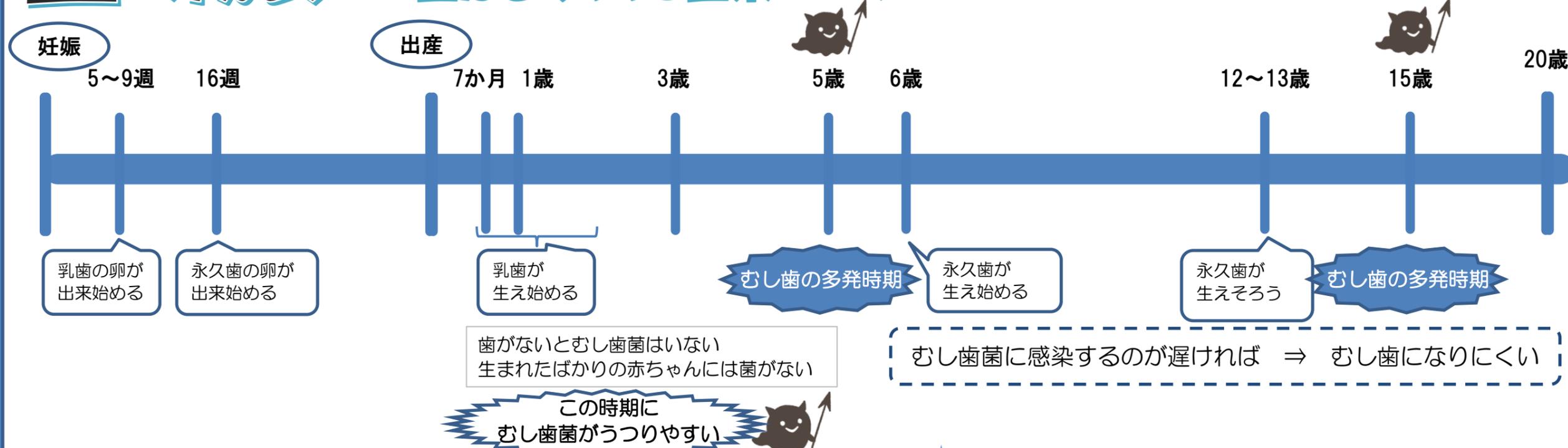


むし歯を予防するには

- 1 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분을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？～



身近な人からうつりやすい「むし歯菌」

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。むし歯菌は、家族など身近な人からうつりやすいと言われています。

家族全員で口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。

家族全員でむし歯にならないように口の中をキレイにする

- ・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

口中の変化のサイクル

