

これからの歯の手入れ方法

① 乳歯が生えはじめたら歯みがきの習慣づけをはじめましょう

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本は大人が上手にみが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
- ・歯みがきが嫌いなものと思わせない
大人もたのしい雰囲気磨きましょう♪
- ・上唇小帯にブラシがあたると痛いため、
小帯を指で軽くおさえて磨きましょう



③ 食後はできるだけ歯をみがき、
食べ物を口に残さないようにしましょう

すぐに歯みがきができない場合は、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りましょう

奥歯や歯の間は歯垢がたまりやすいので、
念入りにみがきましょう

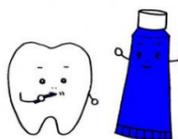


⑤ 夜間の飲食はなるべく控えましょう

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

この時期のポイント

- ・歯みがきに慣れる
- ・フッ素入り歯みがき剤を使う
- ・フッ素塗布など、フッ化物を有効に使う
- ・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!

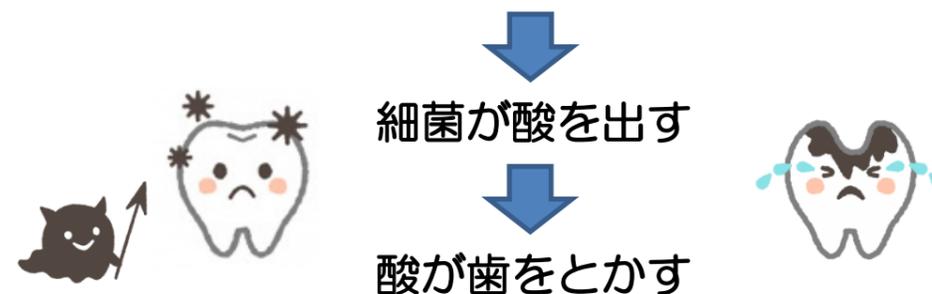
10か月
児版

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

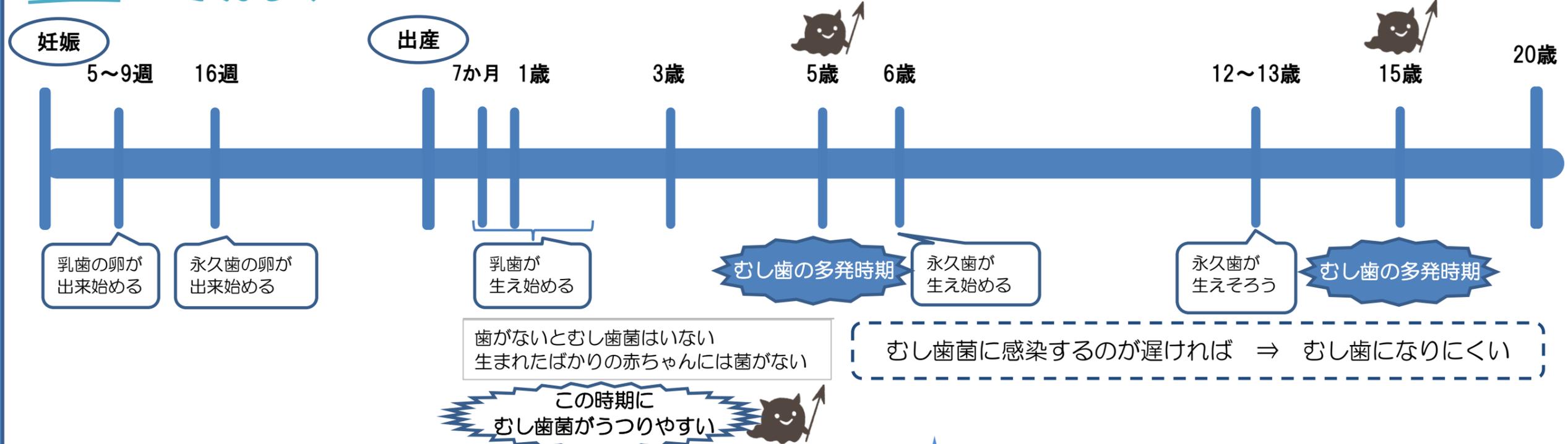


むし歯を予防するには

- 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？～



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うつ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

- 歯や口の中の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

