

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
定期的に歯科医院で診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

- ・ 歯の質を強くする
- ・ むし歯菌が酸をつくらないようにする
- ・ 初期のむし歯を修復する

家庭ではフッ素入り歯みがき剤を使用し、歯科医院でフッ素塗布をしてもらいましょう

キシリトール

天然素材の甘味料の1つです

- ・ むし歯菌が酸をつくらない
- ・ むし歯菌が増殖や歯垢の形成を部分的におさえる
- ・ 歯の修復（再石灰化）を促す
- ・ だ液の分泌を促す

（注意）

キシリトール配合であっても、砂糖や水あめなどが含まれている場合もあるため注意が必要です。また、歯垢を取り除くわけではないため、毎日の歯みがきは必須です。

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！

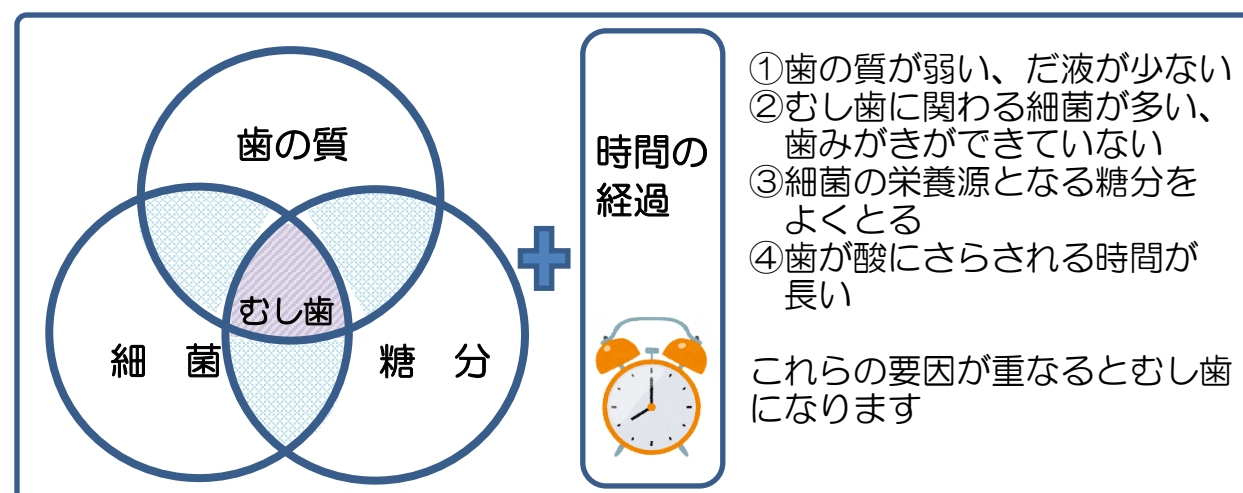
1歳6か月児版



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
はじまっています。



むし歯ができる要因



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）
- 4 かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科健診を受ける



1日1回しっかり歯をみがこう！

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、寝る前に歯をみがき、寝る直前に甘い物を食べるのはやめましょう
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ましょう
“自分でみがく”という意欲を上手に育てていきましょう。
事故防止のため、のど突き防止の形のブラシを選びましょう。
- 仕上げは大人がみがいてあげましょう
まだまだ自分では上手にみがけません。大人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。
- ぶくぶくうがいは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剤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剤を使用した場合は、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・・・

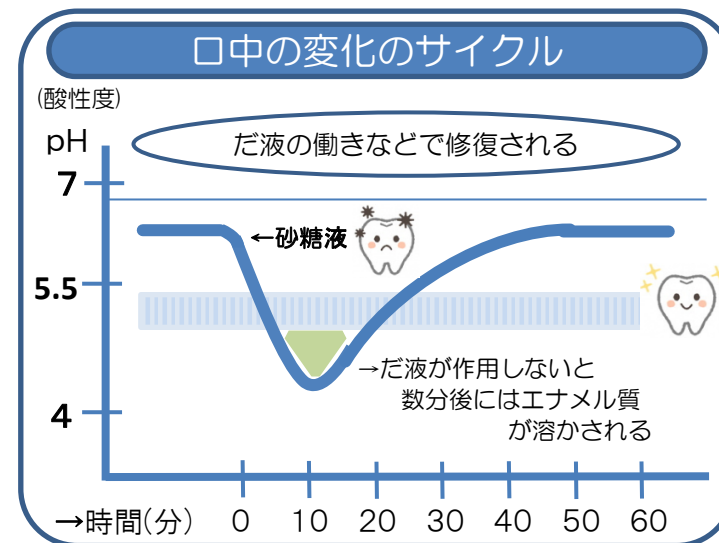
- ①歯みがきになれさせましょう
子どもが興味を持ちそうな歯みがきの絵本を読んであげて、その後すかさず歯ブラシを子どもに持たせ、ぬいぐるみなどに歯みがきをさせます。
遊びの要素を取り入れると、歯みがきへの抵抗が薄れてきます。
- ②姿勢をかえてみましょう
お子さんは姿勢の変化と自由の束縛が何より嫌いです。
まずはお子さんを横にしても泣かないような、遊びを兼ねたトレーニングから始めましょう。
- ③大人のみがき方を工夫しましょう
ブラシの毛先が長すぎませんか？歯科医院には仕上げ磨き用の毛先の短いタイプがありますので、取り替えてみてください。
毛先を歯にきちんと当て、軽い力でみがきましょう。
また、小刻みに動かしてみがきましょう。
上唇小帯にブラシがあたると痛いため、小帯を指で軽く押さえてみがきましょう。



上唇小帯



むし歯予防と食生活～だ液の力を生かそう



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。

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います。
果物・おにぎり・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夜間の飲食は控えましょう

寝る前や夜間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。

