

こんな質問よくあります！

Q：歯みが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良いですか？

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本の間に使用すると効果的です



もしむし歯になってしまったら・・・

早めに歯科医院へ行きましょう。
むし歯で歯に穴が開くと、自然に治ることはありません。

早期発見・早期治療が大切です。かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。



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



健康な永久歯を作るには、乳歯の健康が大切です。
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



大切な歯 こうやって守いましょう！



1 歯みがきをしよう！

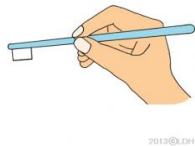
プラーク(歯垢)は菌のかたまりです
きれいに取り除くことが大切です

◆仕上げみがきはしっかりと

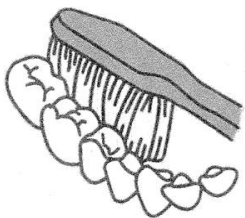
子ども用の歯ブラシを与え、自分でみがくのと同時に必ず大人が仕上げみがきをしてあげましょう。
仕上げみがきは小学校3～4年生ごろまで必要です。



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！

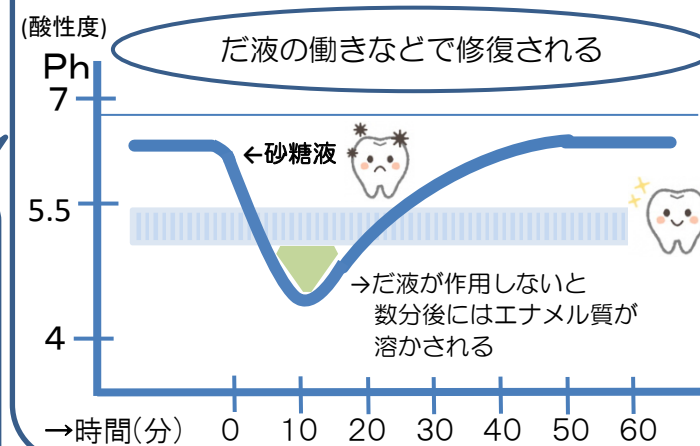
私たちの口の中のPh(酸性度)は、いつも変動しています。普段は中性に近い弱酸性ですが、食べ物を口にとると酸性に傾き、むし歯が作られ始めます。

そこで活躍するのが**だ液**です

だ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！

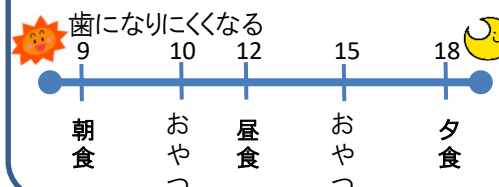
口の中の変化のサイクル



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。

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 おやつの取り方に気を付けよう！

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い好き！しかし、ジュースには糖分がたくさん入っていて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

健康なときから歯科医院で歯を診てもらいましょう

