

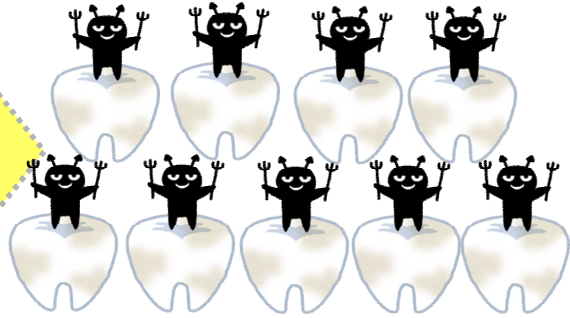
# 1歳6か月児健診がおわったら？

1歳6か月 児健診時



2年間で  
約**9倍**に！

3歳6か月 児健診時



全体の約**2%**がむし歯を経験

全体の約**18%**がむし歯を経験

H30年度 旭川市乳幼児健康診査より

## この2年間でできることは？

1歳6か月児健診



規則正しい食習慣

歯みがき習慣



3歳6か月児健診



かかりつけ歯科医院

★フッ素塗布

★口の発達やむし歯のチェック

旭川市

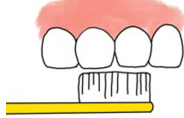
# 仕上げみがき

## 歯ブラシを使った仕上げみがきを始めましょう

まずは機嫌の良い時に1日1回から。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。  
夕食後、寝る前の歯みがき習慣が最も大切です。

### ①歯ブラシの選び方

歯ブラシはお子さんに持たせるものと、保護者が持つ仕上げ用歯ブラシは別に用意しましょう。



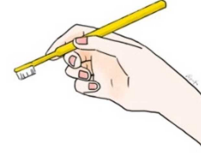
ブラシ部分の大きさが前歯2本分くらい



歯みがき中の転倒事故等防止のため、本人に持たせる歯ブラシは短いものがおすすめです。(ガード付きのものも安全です。)

※本人がみがくときも必ず保護者がそばについてあげて下さい。

### ②歯ブラシの持ち方



- 鉛筆を持つように
- 毛先を小刻みに動かすと細かい所に届きます。

### ③みがき方

安全のためしっかり抑制することも大切です。



嫌がって泣いてしまったとしても終わった後はたくさん褒めてあげましょう。

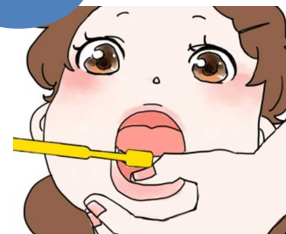
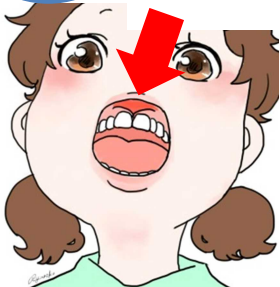
歌いながら・ピカピカだね～など声かけしながら楽しい雰囲気です！

寝かせみがきが安定してみがきやすく安心です。

前歯

上唇小帯に注意!(強く触るとイタイ!)

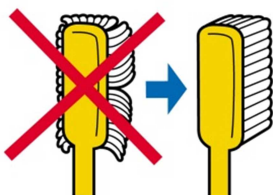
奥歯



唇や頬をしっかりよけて、みがく歯をよく見ましょう

### 母乳・哺乳びん[ミルクが続く時期は…]

母乳やミルクにも糖分は含まれ、むし歯の原因になります。頻繁に飲んでいる時期【特に夜間授乳】は前歯のむし歯リスクが高くなるので特に注意してみがいてあげましょう。



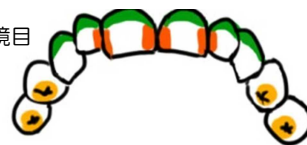
歯ブラシが開いたら交換しましょう!

【開いた歯ブラシでは清掃効率が約半分に!】

### むし歯になりやすいところ

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間



奥歯のかみ合わせ



イラスト協力: Yuriko R

# むし歯をつくらないおやつ工夫

規則正しい食生活はむし歯予防のためにも大切です。

また、「おやつ＝甘いもの」ではありません。1回の食事量が少ない子どもにとって、おやつは栄養を補う「4回目の食事」と考え糖分量は控えめにしましょう。おやつをむし歯の原因にしないためには、与え方と種類が問題です。

## おやつの与え方で大切なこと

### ①時間を決めて規則正しく



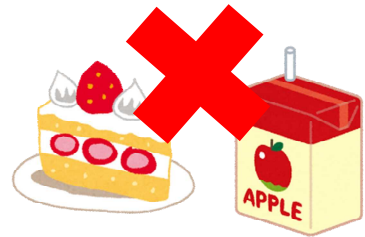
甘いおやつを自由に与えていると、口の中に砂糖が入っている時間が長くなりむし歯ができやすくなります。特にスポーツ飲料を含めた甘いジュースを1日何度も与えることはむし歯のリスクを大きくあげてしまいます。

### ②1回に食べる量を決めて



お菓子を袋ごと与えたりジュースをパックごと渡すのはダラダラ食いのもと。お菓子や飲み物は小皿やコップに入れて与え、1回分の量を決めます。

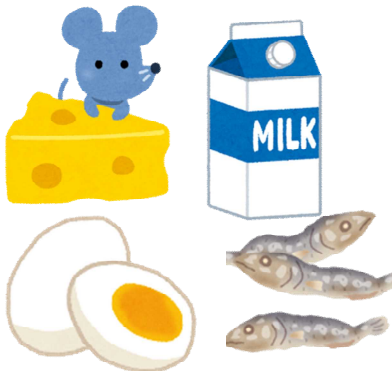
### ③組み合わせを考えて



チョコレートと乳酸菌飲料、ドーナツとジュースというように、甘いお菓子プラス甘い飲み物というのは、歯のためによくありません。甘いものを与えるときは甘くない物と組み合わせましょう。

## 歯によいおやつ

### カルシウムたっぷりおやつ



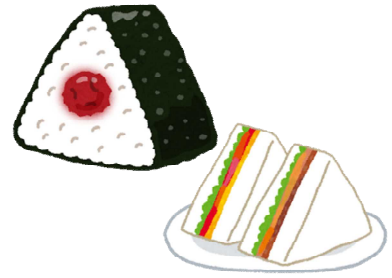
食事だけでは不足しがちなカルシウムを、おやつで積極的に補給しましょう。砂糖が含まれていないのでむし歯予防の面からも◎です。

### かみかみおやつ



かむ力をつけるおやつは、咀嚼機能が身につき始めた3歳くらいから積極的に与えていきましょう。手に持ってかみかみすると、あごが鍛えられてお口全体の発育のバランスを助けます。

### 甘くないおやつ

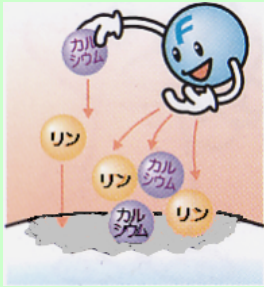


成長ともなっていて、ボリュームのあるおやつがほしくなります。おにぎりやサンドイッチなど栄養バランスを考えて与えてあげましょう。

# フッ素によるむし歯予防

フッ素によるむし歯予防としては、家庭で毎日手軽に使えるものとして、フッ素濃度が低く抑えられているスプレー剤やジェル剤と、定期的（年に2～4回）行う歯科医院でのフッ素塗布があります。これらは合わせて利用することでより歯を強くする効果が高まります。

## フッ素の効果



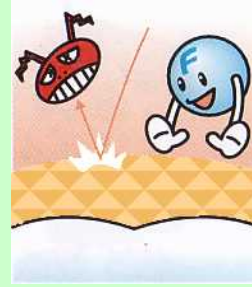
むし歯になりかけた歯をもとに戻す

むし歯菌によって歯から溶け出してしまった「リン」や「カルシウム」を戻してむし歯を治す手助けをします。



むし歯に強い丈夫な歯をつくる

歯の表面にむし歯菌の酸に強い結晶を作り出しむし歯に強い歯にします。



むし歯菌の活動を抑える

歯だけでなく口の中のむし歯菌にも酸を出さないように働きかけ歯を守ります。

## フッ素塗布はどこで受けられるの？

- ★右記QRコード【フッ素塗布実施医療機関】
- ★旭川歯科医師会 HP にも掲載

その他、お子様の歯や口のことに関するご相談については、かかりつけ歯科医または保健所健康推進課にお問い合わせ下さい。



フッ素塗布実施医療機関一覧

### 【ご案内】

- ★道北口腔保健センターにおいても小児歯科予防を行っております。（有料）

場所：金星町1丁目（市立病院隣）

電話：22-2290

内容：フッ素塗布、歯みがき指導など



道北口腔保健センター位置