

# 3歳6か月健診がおわったら？

むし歯予防3原則



## 定期受診が大切です

かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けることで適切な指導や処置を受ける事ができます。

お子さまが自分自身で歯を大切にしていけるよう、「おうちでの正しいケア+定期受診」の習慣づくりをおすすめしています。



旭川市

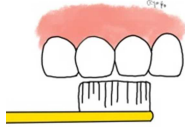
# 仕上げみがき

## 食べたら歯みがきの習慣を！

3歳を過ぎた頃になると、子どもが自分できれいにみがく練習をする時期ですが、上手にみがけるのはまだまだ先です。1日2回（朝晩）は仕上げみがきをしてあげましょう。

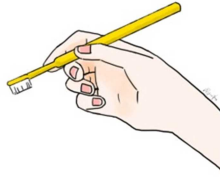
### ①歯ブラシの選び方

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

### 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。

### ④みがき方

安全のためしっかり抑制することも大切です。



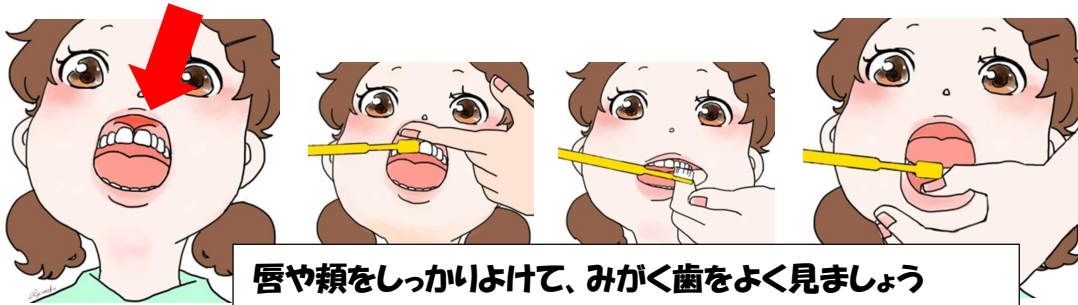
嫌がって泣いてしまったとしても終わった後はたくさん褒めてあげましょう。

寝かせみがきが安定してみがきやすく安心です。

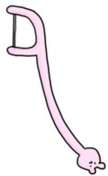
前歯

上唇小帯に注意！（強く触るとイタイ！）

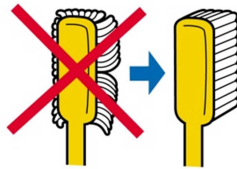
奥歯



唇や頬をしっかりよけて、みがく歯をよく見ましょう



歯みがきに慣れたらデンタルフロスにも挑戦してみましょう。（歯と歯の間のむし歯予防）



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



### 仕上げみがきはいつまで？

永久歯への生え替わりの時期など、むし歯になりやすい時期は小学校中学年くらいまで続きます。きちんとみがけているか確認しながら、その頃まで続けてあげましょう。

# 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



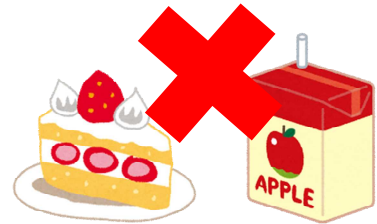
甘いおやつを自由に与えていると、口の中に砂糖が入っている時間が長くなりむし歯ができやすくなります。また、不規則な間食は食事にも悪影響がでます。

### 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



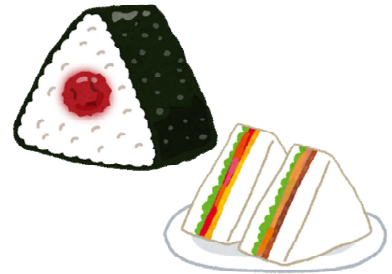
食事だけでは不足しがちなカルシウムを、おやつで積極的に補給しましょう。砂糖が含まれていないのでむし歯予防の面からも◎です。

### 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

むし歯に強い丈夫な歯をつくる

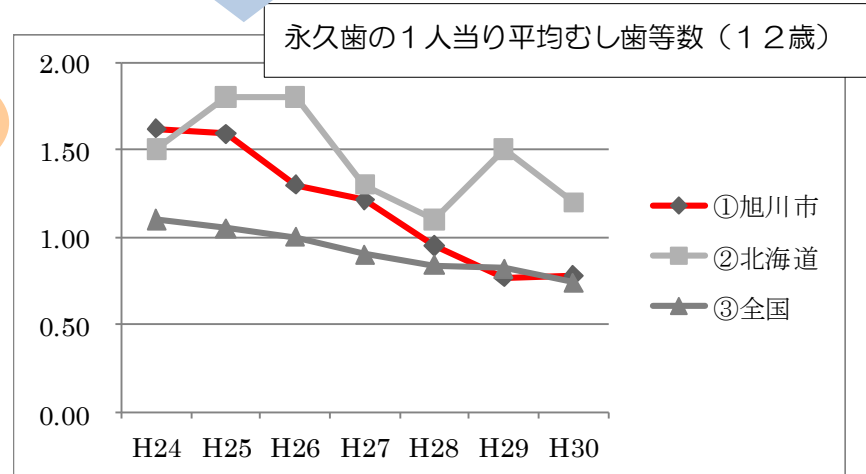
むし歯菌の活動を抑える

## フッ化物洗口事業のご紹介

旭川市では、平成24年度から市内全市立小学校でのフッ化物洗口の取組が行われており、中学1年のむし歯本数（平均）は、平成24年度から30年度の6年間で1.62本から0.78本へと半減しています。

### 効果

日頃のケアとフッ素の効果だね！



旭川市教育委員会ホームページより

旭川市内保育所・幼稚園においても市内39箇所の施設で幼児むし歯予防（フッ素洗口）事業が実施されています。（旭川歯科医師会）4，5歳から生えてくる永久歯に早期から継続的に行うことで高い効果が期待できます。

## 親子のよい歯のコンクール

むし歯がない、歯並びがきれいなど、歯に自信のある親子の参加をお待ちしています！

時期：毎年6月（歯と口の健康週間に合わせて）

対象：前年度の3歳半児健康診査を受けた子と父or母

応募受付：4～5月頃

応募方法：市HPの「歯の健康」または広報「あさひばし4月号」をご覧ください。健康推進課までお問い合わせ下さい。（☎25-6315）