



## 家族で見直そう 乳幼児のむし歯予防

「乳歯は生え変わるから…」と安心していませんか？

「乳歯は生え変わるから、問題ない」と考えているとしたら、大変な誤りです。  
乳歯にも大切な役割や働きがあります。

乳歯や口の働きは、身体の発育や言葉の発達に大きく関係している。



あごの骨の発達を助け、顔の形を整える。

永久歯が正しい位置に生える目印に。

乳歯にむし歯が多かったお子さんは、永久歯でもむし歯になりやすい。

### ≪ 効果的な仕上げみがきを身につけよう ≫

#### 歯みがきの姿勢

子どもを膝の上に寝かせてお口の中がよく見えるように。

#### 歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つようにして力の入れすぎに注意！



#### 手の添え方

上の前歯をみがくときは、上唇裏の筋に歯ブラシが当たらないように、人差し指でガードする。

あいている方の手で唇やほっぺを広げて、みがき残しのないように。

#### 歯ブラシの動かし方

歯と歯ぐきの境目に当て、左右に小刻みに動かす。

#### 歯と歯の間

歯と歯の間は、デンタルフロスや糸ようじを使って、汚れをこすり取る。

#### みがき残し

歯の付け根、歯と歯の間、かみ合わせ部分はむし歯がしやすい。重点的にみがきましょう！

### ≪ 歯ブラシ・歯みがき粉の選び方 ≫

- 歯ブラシの大きさは子どもの指2本の幅より小さめのもので、毛が短くコシのあるもの。
- 毛先がボサボサになる前に取り替えましょう。（目安は1か月に1本）
- 歯みがき粉は、フッ素入りを選ぶことをおすすめします。（年齢に合ったフッ素濃度のものを選びましょう）
- 歯ブラシは2本用意しましょう。（子ども専用と仕上げ磨き用）

#### フッ素入り歯磨き粉 目安濃度

6歳未満	500ppm
6歳以上	1000ppm
15歳以上	1500ppm



### 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！

かかりつけ歯科医へ定期的を受診することで、口腔内の小さな変化にも気付いてもらえ、むし歯・歯並び・噛み合わせの確認、フッ素塗布等も行ってくれます。

※ 身近にいる家族も一緒に、定期的に歯科健診を受けましょう。※