

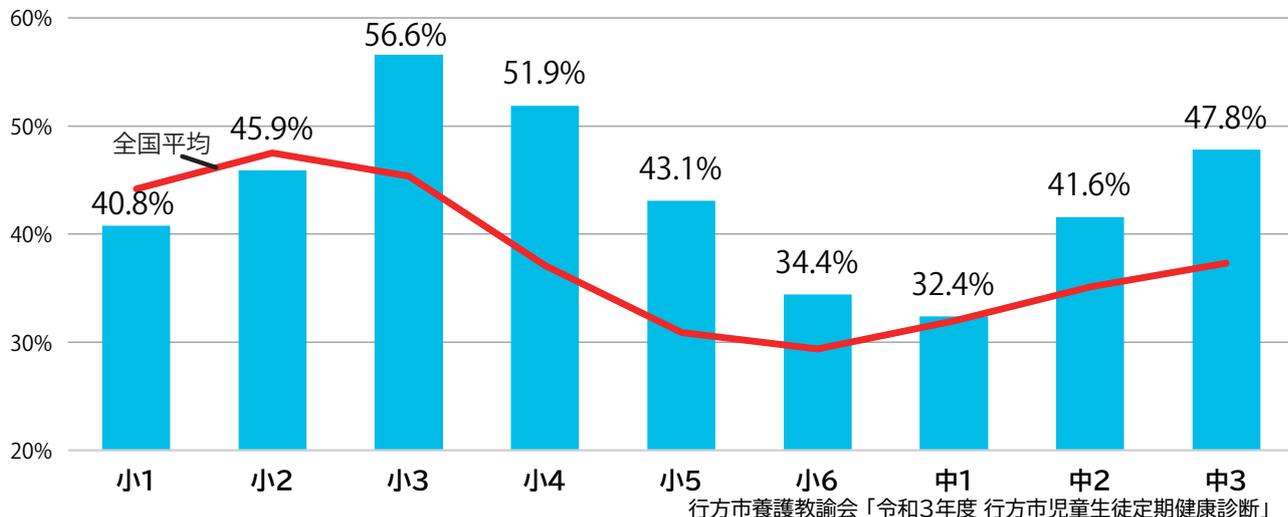
歯が生える前から始める むし歯予防

行方市のお子さんの何割がむし歯になっているかご存じですか？

編集協力：ピジョン株式会社

3歳児では約**15%**（令和3年度）のお子さんがむし歯になっています。つまり『約6人に1人』の割合でむし歯があります。また、小中学生のむし歯の割合も全国平均より高い状況にあります。

小中学生のむし歯のある者の割合（行方市内・令和3年度）



乳歯が生える時期（目安）

6カ月頃：下の前歯が生える → 10カ月頃：上の前歯が生える → 1歳頃：両隣の前歯が上下とも生える



乳歯のお手入れは、どうして大事なの？



① 乳歯はむし歯になりやすいから

- 乳歯は永久歯より、神経を守るエナメル質や象牙質が薄いので、むし歯になりやすく、進行が早いのが特徴です。
- 永久歯よりも痛みを感じにくいいため、むし歯になっても気づきにくく、発見しにくいからです。

② 乳歯がむし歯になると、永久歯もむし歯になりやすい

- 乳歯がむし歯になると
口の中にむし歯菌が増えて、歯ぐきの中の永久歯もむし歯になりやすい。
- 乳歯のむし歯を抜くと
永久歯が生えるスペースが狭くなり、永久歯の歯並びが悪くなることも。



③ 歯ぐきマッサージで歯みがきをする習慣をつくる

歯が生える前から、赤ちゃんの歯ぐきを歯ぐき用歯ブラシでみがいてみよう。やさしくなでるようにみがくことでマッサージになるだけでなく、唾液が分泌されるのでお口を洗い流す効果もあります。



赤ちゃんの歯みがきはいつから？

最初の歯が生え始めるのは赤ちゃんが6カ月前後の頃ですが、その1カ月前頃から歯ぐきのマッサージを始めましょう。口の周りや中を触られることに慣らしてあげることが、赤ちゃんが歯ブラシで歯みがきすることを嫌いにならないための第一歩です。

歯が生えたからと、急に歯ブラシを口に入れるとびっくりしたり嫌がったりしてしまうので、早めにスタートしてお口のケアを習慣にしておきましょう。



乳歯ケアの3STEP

STEP
1

赤ちゃんの自分みがき

自分の歯ブラシで歯みがきに慣れる練習

赤ちゃんが歯みがきを嫌いにならないためには「歯が生える前からのケア」が大切。乳歯ブラシは安全プレート付きのものを用意してあげましょう。

STEP
2

ママやパパの仕上げみがき

自分みがきのあとは仕上げ！

赤ちゃんが自分でみがききれない汚れを落とすためには「仕上げみがき」が必要！赤ちゃんの小さなお口にぴったりな仕上げ専用ブラシを使うことが重要です。

STEP
3

歯質強化&むし歯予防

おやすみ前にはフッ素コートで歯質を強化&むし歯を予防

泡タイプのフッ素でむし歯予防！

泡タイプのフッ素なら奥のすみずみまで届いて寝ている間に歯を強くしてむし歯を予防してくれます。



家族の中でも歯と食習慣に気をつけましょう！詳細は p.23 へ

「あかちゃんとそなえの輪 推進プロジェクト」宣言に賛同しました！

市は、ピジョン株式会社が掲げる「あかちゃんとそなえの輪 推進プロジェクト」宣言に賛同し、同社をはじめ、同じ思いで「あかちゃんの防災」に取り組む他自治体等とも協力し、赤ちゃんに優しいまちづくりを推進してまいります。

「あかちゃんとそなえの輪 推進プロジェクト」とは…

ピジョン株式会社では、これまでの企業活動で培ってきた赤ちゃんに関する知見やデータを活用し、どのようなときも赤ちゃんを守り、赤ちゃんにやさしい場所をつくり続けるために『あかちゃんの防災』をはじめとした、子育ての備えに関する取り組みを広めています。



あかちゃんと
そなえの輪
推進プロジェクト