

子どものお口と歯の健康

柳井市健康づくり計画目標

● 毎日子どもの仕上げ磨き

をする(3歳児保護者)

現状値 78.4%⇒目標 100%



《初めての歯みがきのポイント!》

★歯みがきの習慣づけは、乳児期から以下の順序で始めてみましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯みがきをする。
- ② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ、子どもの歯を数えるなど観察することから始める。歯の生え方を見ながらガーゼみがきから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせる。
- ③ 歯の観察ができたなら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をする。この時みがこうとはせず、嫌がったらすぐにやめて泣かせないようにする。練習後はほめてあげる。(約1か月程度)
- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始める。子どもの機嫌をとりながら、鉛筆をもつ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがく。(1本5秒位で十分)

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにし、安全な歯ブラシを選びましょう。

(出典：母子健康手帳)

子どもの歯が生えてきたら毎日仕上げみがきを行い、小学校低学年位までは続けましょう！
それ以降は、上手にみがけているか確認してあげましょう！



《フッ化物（フッ素）の利用》

★フッ素は強い歯をつくり、むし歯を予防します。

塗布…生え始めの歯の表面に直接フッ素を塗布することで、むし歯に強い歯となります。

歯磨剤…日常的にフッ素入り歯磨剤を使って歯磨きをすることでむし歯予防になります。

洗口（うがい）…4歳頃からフッ素入り洗口剤で「ブクブクうがい」をすることができます。



〔フッ素塗布〕個別に歯科医院で受けることができます。（有料）

※歯科医院により、料金、予約の有無など異なりますので直接お問い合わせください。

〔フッ素洗口〕年中児から市内保育所（園）、幼稚園で実施しています。（希望者、無料）

《乳幼児期の食事の際の注意》

★乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気を付けてあげましょう。特に離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べかすが残りやすくなります。

* 甘いおやつや飲み物は、だらだら与えず、1日1～2回程度時間と量を決めましょう。

普段の水分補給はお茶など甘くない飲み物にしましょう。

* 保護者の口の中的环境が悪いと食べ物を口移しで与えることで保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもに移ることがあるので控えましょう。