

お子さんの歯は光っていますか？



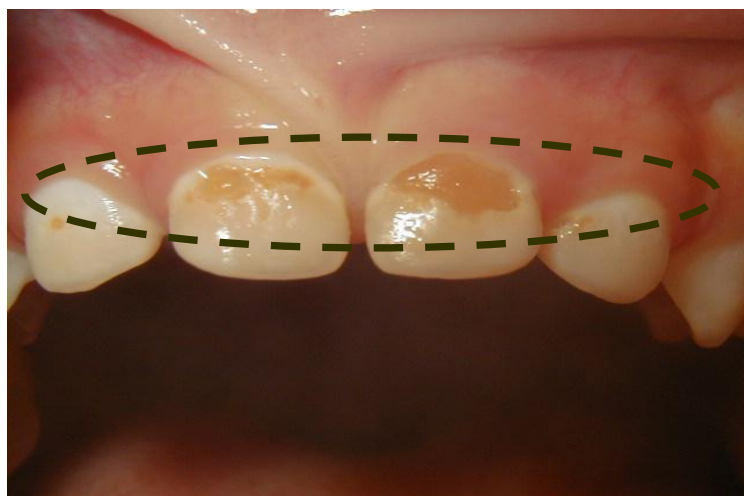
むし歯はなかったですか？

これからが、一番むし歯になりやすい時期です。正しい歯みがきの習慣をつけましょう。

必ず保護者による仕上げみがきをして、おやつのだらだら食べや水分補給としてジュースなどを頻繁に与えないようにしましょう。そして次回の健診まで、むし歯ができないようにしてください。むし歯のあった子は、歯科医院を受診しましょう。規則正しい生活習慣で、これ以上むし歯を増やさないようにしましょう。

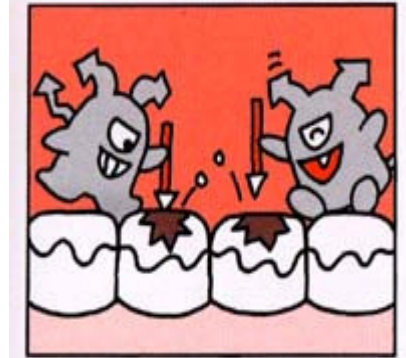
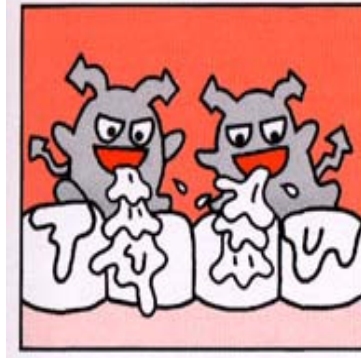
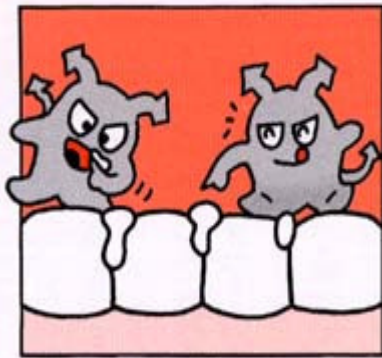
ほ乳びんとはもうさよならしましたか？

赤ちゃんの必需品のほ乳びんも長期間使っていると、中に入れているものによっては、むし歯の原因になったり、ひいては歯並びやかみ合わせにも影響することがあります。中に甘いジュース・乳酸菌飲料などを入れないようにして、なるべく早くさよならしましょう。



ほ乳びんの長期使用によるむし歯

むし歯はこうしてできます。(むし歯ができるメカニズム)



① 歯についた汚れの中の糖を口の中の細菌が食べる





② 細菌が酸を出す

③ 酸が歯を溶かす

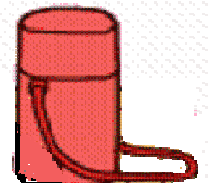
上手なおやつとの与え方



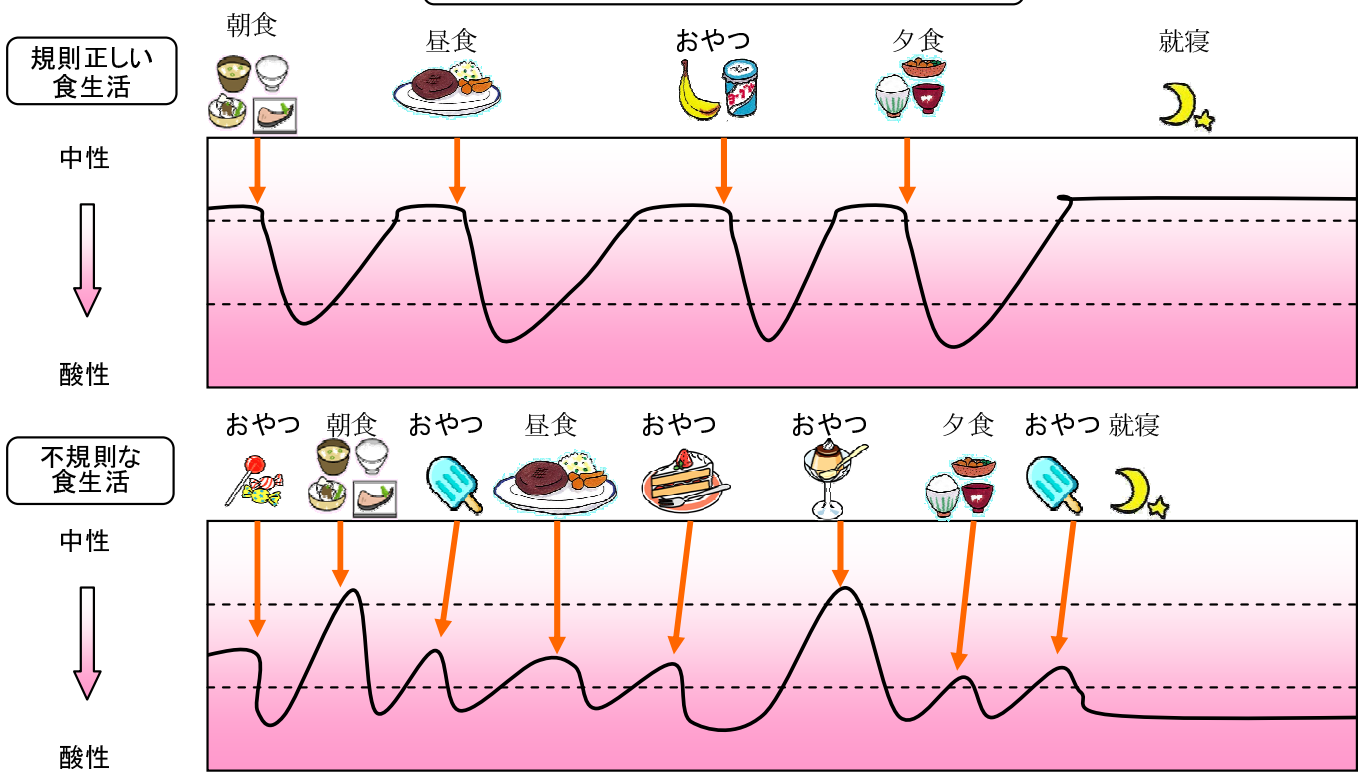
の方向に変えましょう。

	むし歯になりやすい 	むし歯になりにくい 
食べ物	砂糖が多く入っている食べ物 	シュガーレスのもの 
食べ方	食べたい時にいつでもダラダラと食べる 	時間と回数を決めて規則正しく食べる 
飲み物	ジュース・スポーツ飲料・炭酸飲料・乳酸菌飲料 	水・お茶・牛乳 
飲み方	ほ乳びんで飲ませる 	コップで飲む 

子どもはたくさんの水分補給が必要です。
 冷蔵庫にはジュースではなくお茶を入れておきましょう。
 外出時には必ずお茶を持って出かけましょう。



再石灰化をご存じですか？



歯は飲食のたびに溶け（脱灰）その後、唾液の働きにより修復（再石灰化）されたりをくり返しています。歯は図のように溶けたり修復されたりをくり返しています。

おやつの回数（ジュース含む）が多い場合、酸性にさらされている時間が長くなるため、むし歯の危険性が大きくなります。夜寝る前の飲食は影響が大きいので注意しましょう。

- ※ 食生活を含めた生活リズムを整え、ダラダラ食べをしないようにしましょう。
- ※ 夜寝る前の歯みがきはとくに大切です。

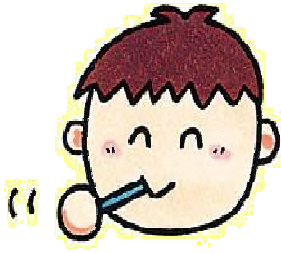
歯ブラシの選び方

ヘッドが小さめのもので、毛の硬さはふつうのものを 사용합니다。
仕上げみがき用と本人用と2本用意しましょう。



仕上げみがき用
毛が短く、柄が長い
ものが使いやすい

本人用ブラシ



仕上げ磨きテクニック

お子さんがひとりで上手に歯を磨けるようになるまでは、保護者の方の仕上げみがきが必要です。

歯みがきが毎日の習慣になるよう練習していきましょう

★ 歯ブラシはペンと同じ持ち方で、軽くにぎる！

カマかせて歯垢は落ちません。

毛先を使ってシャカシャカとみがきましょう。

★ 唇を無理に広げない！

唇のはしから指を入れて頬を広げ、歯ブラシの当たり具合を見ながらみがきましょう。力が強すぎると子どもは痛くて嫌がり、仕上げみがきそのものが嫌いになってしまいます。

★ みかく順番もポイント

前歯の近くは敏感なので、触られるのを嫌がる子どももいます。感覚の鈍い、下の奥歯→上の奥歯→下の前歯→上の前歯 の順にみかくと抵抗が少ないでしょう。



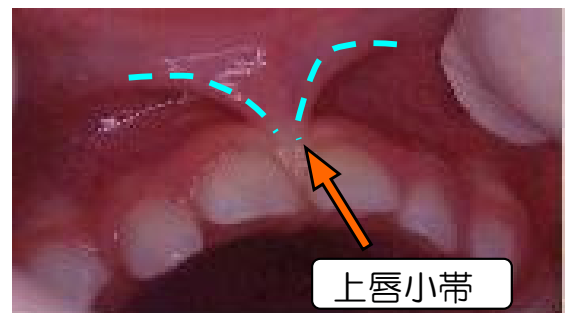
★ 頭をひざに乗せて安定させる！

子どもを膝に寝かせる姿勢は、口の中がよく見えます。

頭をひざに乗せて安定させると、両手が使えて便利です。

★ 上唇小帯(じょうしんしょうたい) に注意

点線の部分に歯ブラシが当たらないようにすることが大切です。指で上唇小帯をカバーして歯ブラシが当たらないようにしましょう。



むし歯ができやすい3大好発部位

歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉の境目

