

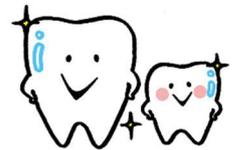
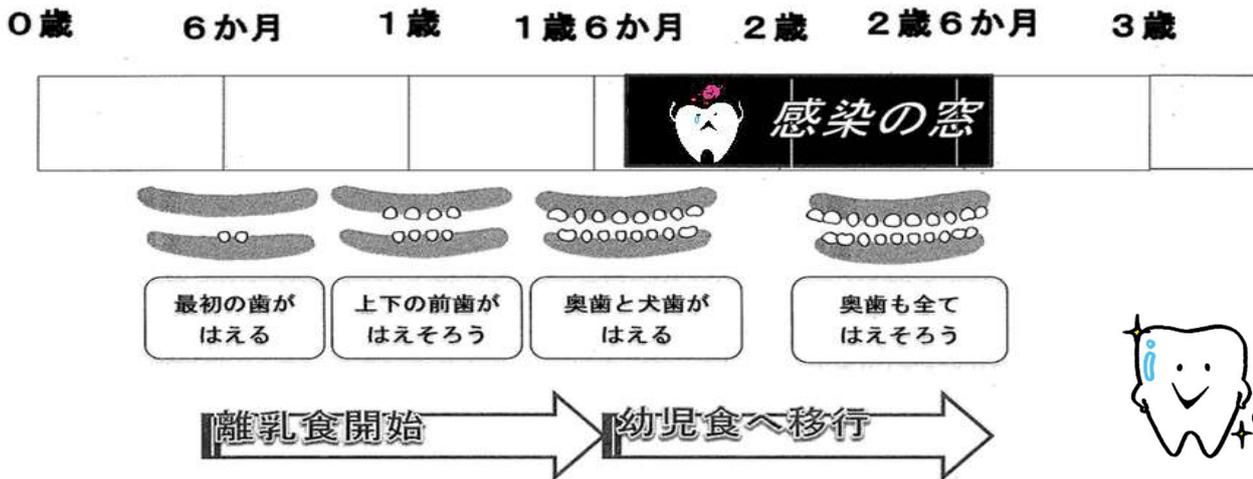
親子で取り組む

むし歯予防大作戦！

その1 家族が自分の歯をしっかりとケアしましょう！

むし歯の原因となる細菌（主にミュータンス菌）は、生まれたばかりの赤ちゃんには存在しません。それらの多くは、主に母親などの家族から乳幼児期に感染します。特に奥歯の生えだす1歳7か月頃から2歳7か月頃までは「感染の窓」と呼ばれ、この時期に感染することが最も多いと言われています。この時期に家族が自分のむし歯を治療し、自分の歯の清潔を心がけることで子供への感染を減らすことができます。家族が自分の歯に関心を持つことが子供のむし歯予防の第一歩です。

ミュータンス菌の最初の感染時期



その2 しっかり三食ごはんを食べましょう！

むし歯を予防する食習慣

1. しっかり三食ごはんを食べる
2. おやつは時間を決めて食べる
3. お砂糖を使った甘いお菓子を控える
4. 水分補給はお茶かお水を飲ませる



振り返ってみてください

- ・ 静かにして欲しくてお菓子を与えていませんか？
- ・ ポーロ、ビスケット、クッキーなどを頻繁に与えていませんか？
- ・ 出かける時にお菓子を持ち歩いていませんか？
- ・ 冷蔵庫にジュース類を買い置きしていませんか？



その3 寝かせてお口の中を観察しましょう！

歯がはえてきたからといって、いきなり歯ブラシを口の中に入ると、お口の中は敏感なのでお子さんはビックリしてしまいます。まずは機嫌の良い時間に「寝かせてお口の中を観察してみる」ことから始めましょう。

ステップ1

お母さんのおひざに仰向けに寝かせます。嫌がるときはお腹をくすぐったりして遊んであげましょう。



ステップ2

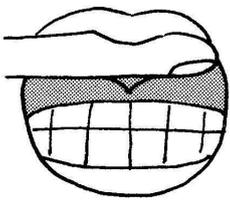
ほっぺを手のひら全体で包み込み、グリグリマッサージしてみましょう。



ステップ3

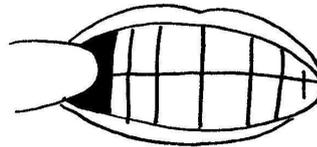
唇や頬を指でよけて、お口の中を観察してみましょう。

唇のよけ方



指の腹全体を使って押し上げるように、歯肉が見える位置まで持ち上げます。

頬のよけ方



口の中に人さし指の第一関節くらいまで入れて、横に引っ張ります。

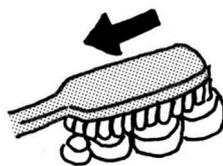
☆歯みがきは、上の歯4本下の歯4本合計8本くらいになったら始めましょう。

歯みがきのポイント

歯ブラシを歯に垂直にあて、細かく動かします



奥歯は溝に毛先をあて、細かくみがきます



☆むし歯になりやすいところは歯と歯肉のさかいめ、歯と歯の間、奥歯です

おひざに寝かせてみがくと奥歯までしっかりみがけます嫌がる場合はおひざに寝かせて口の中を観察する練習をしましょう



むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨き剤の推奨される利用方法

☆フッ化物は歯とむし歯菌に作用し、むし歯を予防します

| 年齢 | 使用量 | フッ化物濃度 | 使用方法 |
|-----------|---|--------------|---|
| 歯が生えてから2歳 | 米粒程度 (1~2 mm程度)  | 900~1000ppmF | <ul style="list-style-type: none"> フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 900~1000 ppmF の歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。 |

う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年版）より抜粋

松戸市こども家庭センター母子保健担当室

TEL:047-366-7489