

# 歯の健康

## むし歯予防

### 子どもの歯をむし歯から守る

お母さんが妊娠7週目に入った頃から赤ちゃんの乳歯の芽がつくられます。永久歯も、妊娠4か月頃にはでき始めます。実際に乳歯が生え始めるのは生後3か月から9か月と、赤ちゃんによって差があります。きれいな乳歯はきれいな永久歯や正常な歯ならび・かみ合わせへの第1歩です。

小さい頃から「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯や歯ぐきの状態をみてもらいましょう。

### むし歯はうつります

食事の際にはおしゃすプーンを共有するとだ液に含まれたむし歯の原因菌は感染します。子どもの歯は、大変やわらかくむし歯になりやすく、その進行もとても早いのが特徴です。

### 仕上げみがきをしましょう

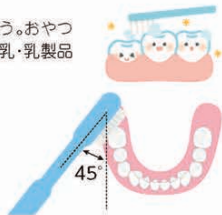
小学校低学年くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要です。乳歯が生え揃い、食生活も多様化してくる3歳頃からむし歯が増しますので、就寝前には欠かさず仕上げみがきをしましょう。

### 正しい食生活を心掛けましょう

1日3食、規則正しく食べ、だらだら食べることを控えましょう。おやつは甘いお菓子や飲み物でなく、普段の食生活で不足しがちな牛乳・乳製品や果物などがおすすめです。

### 6歳きゅう歯(乳歯列の奥に生える永久歯)

大変むし歯になりやすい歯です。生えたとの6歳きゅう歯は背が低く歯ブラシが届きにくいので、歯ブラシを横から入れてみがきましょう。また、上手にできないときは手伝ってあげてください。



歯の健康

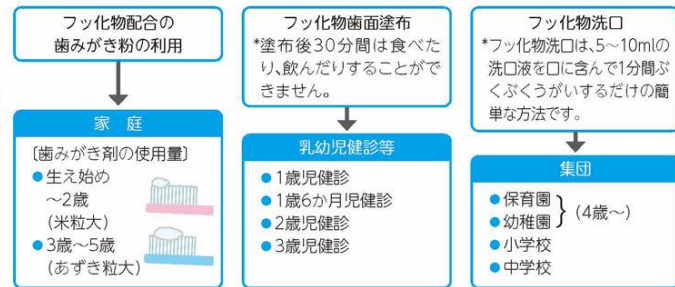
## フッ素(フッ化物)で丈夫な歯

フッ素は自然界に広く存在しているもので飲食物にも微量に含まれています。フッ化物の適切な使用により、むし歯を予防することが科学的に証明されています。

### フッ素の効果

- 歯の質を強くします。
- 歯の修復をすすめます。
- 歯垢(プラーク)の生成を抑えます。
- 子どものむし歯予防に役立ちます。まずはブラッシングが基本となりますが、フッ化物を利用することで、効果はさらにアップします。

### フッ化物の利用



### ひと言 歯みがき剤は使い方が大切

- 歯ブラシに歯みがき剤をつけましょう。
- 歯にまんべんなく広げ、みがきましょう。
- 吐き出しができない場合は、ティッシュ等で拭きとりましょう。
- 吐き出しができるようになったら、少量の水でぶくぶくがいがい1回だけしましょう。
- 歯みがき後は、1~2時間は飲食をひかえましょう。



## 子どもと遊ぼう

子どもをおなかにまたがせ、仰向けに寝ます。膝を立てておなかの力を使い起き上がり、おでこでおでこでごっつんこ。親の腹筋の運動にもなります。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」