

むし歯を予防するルールづくりを！

このチラシは
電子データで
みることもできるよ！



1歳8か月ごろは、奥歯が生えてきて上下が噛み合うようになるため、食の幅が広がり、特にむし歯への注意が必要となってきます。お子さんのむし歯予防のため、「最低でも1日1回は仕上げ磨きをする」、「おやつは時間を決める」など、周りの大人がルールを決めておきましょう。

おやつのルール！

- おやつは時間を決めて**1日2回まで**にする。
※おやつを食べる時間は、**20分以内**を目安にしましょう。
- 砂糖を含まない季節の野菜や果物にする。



←ボトルカリエス
ほ乳瓶で
甘い飲み物は×



「お茶でバイバイ！むし歯菌！」

- ジュースやイオン飲料の与え過ぎは要注意です。
- 水やお茶などの糖分の含まないものを選びましょう！
- 食べたらお茶を飲みましょう！



【長浜市制作のむし歯予防動画の紹介】



お茶でバイバイ！
ムシバイキン

左記の内容をロックな歌にしました。幼稚園教諭考案の体操付き！



むし歯予防について親子で楽しく学べる5分間のおはなし動画。

ピカリンとむし歯のみみつ

歯みがきのルール！

お口の汚れはうがいやガーゼ磨きだけではとれません。歯ブラシによる掃除が必要です。お子さんが仕上げ磨きを嫌がる場合もありますが、むし歯ができて始めるのもちょうどこのころ。**少なくとも1日1回**の寝る前の**大人の仕上げ磨き**は習慣にしてください。

◆歯垢が残りやすい場所



◆2歳ごろから
ぶくぶくうがいの
練習を
はじめましょう！



フッ素入り歯みがき剤でむし歯予防

フッ素を効果的に使うとむし歯になりにくくなります。年齢ごとに歯みがき剤の適切なフッ素濃度や量は異なるので、使用方法をしっかりと守りましょう！
1歳8か月のお子さんは下記を参考に使いましょう！

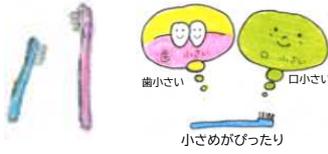


- フッ素濃度が1000ppmまでの歯みがき剤を使おう！
- 量は米粒程度を大人が歯ブラシにつけます。
- 毎日使います。
- 歯みがき粉も歯みがきジェルも同様の使用方法です。
- 使用後、うがいができるようになるまではガーゼ等で拭き取ります。
- うがいをする場合は少量の水で1回程度にします。



仕上げ磨きのポイント

◎歯ブラシは仕上げ磨き用と
自分磨き用の2本を用意します。

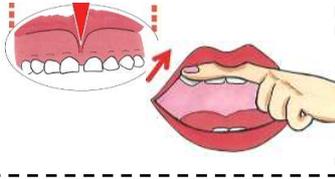


◎持ち方は鉛筆持ちで。

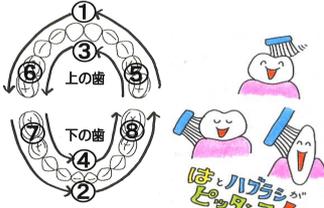


笑顔でやさしく
歯みがきに
さそいましょう。

◎上唇小帯をガードして磨きます



◎歯に直角にあて、小刻みに動か
します。磨く順番を決めておく
と良いです。



◎「寝かせ磨き」で
磨きます。



◆イヤイヤ期の仕上げ磨きのコツ

- ・仕上げ磨きをする時間、場所をできるだけ一定にする。
- ・仕上げの磨きの歯ブラシは、毛先が開いたらこまめに交換する。

乳歯のむし歯予防が永久歯の歯並びにつながります



永久歯は乳歯の根っこを吸収しながら生えてきます。

左の絵のように乳歯は永久歯を正しい位置へと導く役割もありますので、むし歯にしないことが大切です。

専門職のサポートもあります！

そだちっこひろば（長浜市保健センター・保健センター高月分室）

歯磨きの仕方やお口に関する相談など、歯科衛生士がマンツーマンでお伺いします。詳しくはホームページなどをご覧ください。



市ホームページ



予約フォーム

親と子の強い歯をつくろう運動（湖北歯科医師会主催）

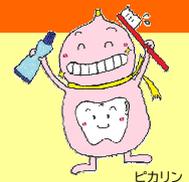
2歳のお子さんと希望される保護者を対象に歯科健診などが無料で受けられます。湖北歯科医師会員の検索など、詳しくは湖北歯科医師会のホームページをご覧ください。



湖北歯科医師会
ホームページ

2歳8か月健診までの目標

- ・仕上げ磨きは少なくとも1日に1回はする！
- ・おやつは2回まで、20分以内に食べ終わるか片付ける！



ピカリン