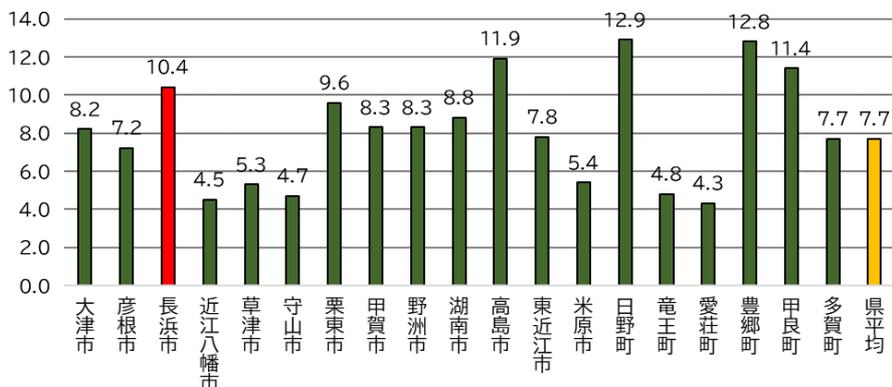


生えそろう乳歯

長浜市健康推進課
2歳8か月児健診
(R8.4~)

2歳8か月ごろになると、乳歯がほぼ生えそろう、食べ物を噛むための条件がととのってきます。むし歯を予防し何でもおいしく噛める口を育てましょう。

むし歯になっている3歳児の割合(%) 県内比較(R5)



長浜市の3歳児のむし歯になっている人の割合は、県内他市町と比較すると高い状況にあります。

これから、むし歯が増える傾向にあるので、今一度、歯磨きの習慣やおやつを食べ方などを振り返りましょう。



よく噛んで“むし歯予防”と“よい歯並び”

よく噛むことで、つばがよく出てむし歯予防になります。また、乳歯や永久歯がきれいに並ぶためのあごの発育をうながします。歯が生えそったら、前歯や奥歯でしっかり噛む食事をしましょう。

歯並びが悪いと・・・

- ・むし歯や歯周病になりやすい
- ・胃腸での消化に負担がかかりやすい
- ・あごの関節に負担がかかる
- ・発音がうまくいなくなることもある

◆よく噛むためには生活リズムが大切

- ・早寝、早起きを心がけましょう。
- ・食事は規則正しい時間に食べましょう。
- ・体をつかったあそびをしましょう。



正しい姿勢で噛むチカラUP!!



「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、むし歯に注意が必要です。のどが渇いた時や、食事の最後は水やお茶などの糖分の含まないものを選びましょう！

【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つ

仕上げ磨きのポイント

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!

2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。



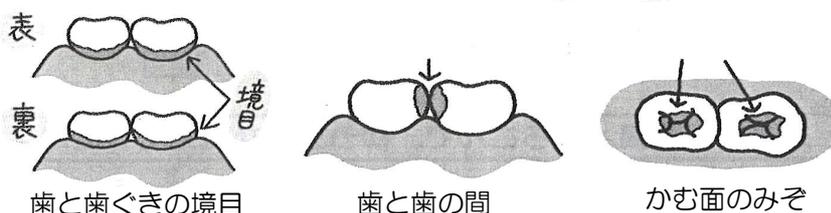
・歯ブラシは自分磨き用と仕上げ磨き用の2本を用意します。

・1日2回は磨くように。

・仕上げ磨きは、6歳ごろまで続けます。



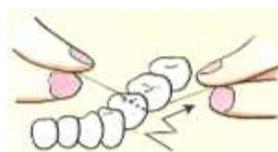
◆歯垢が残りやすい場所



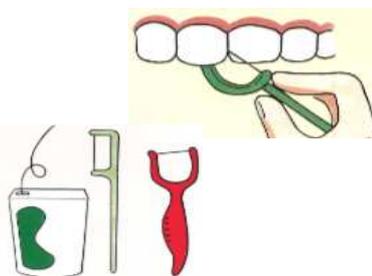
◆歯と歯の間の掃除にはデンタルフロスが効果的!

歯と歯の間にすき間がない場合は、デンタルフロスを使うと汚れがよくとれます。

歯科医師または歯科衛生士の指導を受けてから使いましょう。



歯と歯の間にそっと入れて根元から丁寧にゆっくりかきあげます(下の歯の列)。



◆“ぶくぶくうがい”ができるように!

まずは空気でぶくぶく、ぶくぶく・・・唇を閉じ、ほっぺをふくらます要領で。

上手にできたら、水をいれてぶくぶく、ぶくぶく・・・10回ほどして、はきだしましょう



専門職のサポートもあります!

そだちっこ広場 (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)

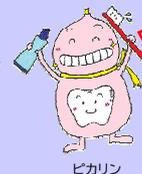
3歳のお子さんと希望される保護者を対象に歯科健診などが無料で受けられます。湖北歯科医師会員の検索など、詳しくは湖北歯科医師会のホームページをご覧ください。



湖北歯科医師会
ホームページ

3歳8か月児健診までの目標

- ・自分磨きができるようになる!
- ・おやつは2回まで、20分以内に食べ終わるか片付ける!



このチラシは電子データでみることもできるよ!



ピカリン