

むし歯  
予防の

# 3つの ポイント

1歳0か月頃のお子さんを持つ  
保護者の方へ

健康な歯をはぐくむと、将来のかけがえのない財産になります。  
歯が生えてきたら、家族みんなでむし歯予防を心がけましょう。

## どうしてむし歯になるの？

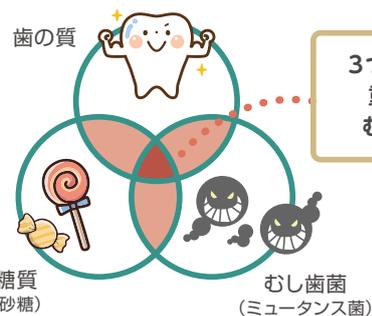
むし歯の原因と対策は、3つあります！

3つの対策を  
組み合わせよう！

### 原因

### 対策ポイント

- 1 むし歯菌 → 歯磨きでプラーク（細菌のかたまり）を取り除く
- 2 歯の質 → フッ化物の利用で歯質を強化する
- 3 甘い飲食物 → 甘い飲み物やおやつを取り方を工夫する



このほか、むし歯予防や歯ならびについて相談できるかかりつけ歯科医を持つと安心です。

## ポイント①

### 1日1回は保護者による仕上げ磨きをしましょう



歯が生え始めたら、むし歯予防のため保護者による仕上げ磨きを始めましょう。

## 仕上げ磨きのポイント

歯ブラシはえんぴつ持ちで、小刻みに左右に動かしたり円を描くようにして動かします。汚れが残しやすい場所を中心に磨きます。



### 汚れが残しやすい場所



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



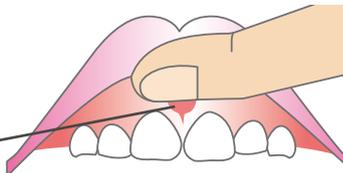
奥歯のみぞ

基本は寝かせて磨きます



### 上の前歯の磨き方

じょうしんしょうたい  
上唇小帯



上唇小帯（上の唇の内側にあるすじ）に歯ブラシが当たると痛いので、指の腹で唇をやさしく持ち上げ、歯ブラシが当たらないように磨く。

### お子さんが動いて危ないとき

お子さんのうで（手）を保護者の太ももでおさえると固定できます。

仕上げ磨きのポイントを動画でチェック！—ご紹介：日本歯科医師会サイト—

日歯 8020 テレビ



日歯 8020 テレビ  
「知っておきたい！乳歯の歯磨き」



## ポイント②

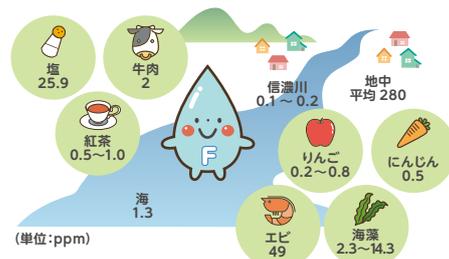
# フッ化物の利用で歯質を強化する



### 「フッ素」はどんなもの？

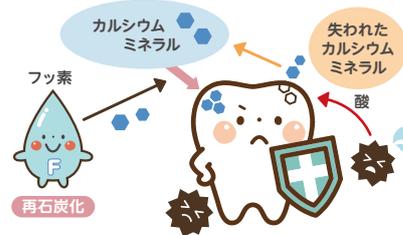
元素である「フッ素」は、フッ素化合物として、海水や植物、動物などすべてに微量ながらも含まれており、自然界に広く存在する物質です。

私たちは、日常生活の中で飲食物とともに常にフッ化物を摂取し続けています。「フッ素」は、私たちの身体をつくる構成元素のひとつでもあります。



### どうしてむし歯予防になるの？ —フッ化物の役割—

- **歯の質を強くする**  
むし歯菌が作る酸に負けない強い歯質をつくります。
- **歯の再石灰化(歯を修復すること)を促す**  
歯から失われたカルシウムなどのミネラルを歯に取り戻します。
- **むし歯の原因菌の働きを弱め、酸をつくるのを抑える**



### フッ化物の利用方法

生えただけの歯は、まだ弱くてむし歯になりやすいため、早い時期にフッ化物を利用して歯の質を強くすることがむし歯予防には効果的です。

日本では、フッ化物塗布、フッ化物配合歯磨き剤、フッ化物洗口の利用方法があります。

#### フッ化物塗布

- 上の前歯が2~4本生えた頃からスタート。
- 約6か月間隔で、継続的に受けます。

上の前歯が  
4本生えた状態



#### フッ化物配合歯磨き剤

- 家庭で、1日2回使います。
- パッケージに「フッ素配合」などと表記されています。



使用量のめやす

年齢	歯磨き剤の量
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度)

歯磨き後は、ティッシュで軽くふき取ってもよいです。



## ポイント③

# おやつは食事の一部です

おやつは、食事だけでは足りない栄養を補うものです。

1日の食事できちんと栄養がとれていて欲しがらないときは、無理にあげる必要はありません。

与える場合は、時間を決め、1日1~2回までとし、おにぎり・いも・果物・乳製品などと、お茶や牛乳を組み合わせるとよいです。



### お知らせ 新潟市の幼児歯科健診

- 1歳6か月児健診…………… 健康センター等で行う集団健診。フッ化物塗布(希望制)も行います。
- 2歳児歯科健診…………… 委託歯科医療機関で行う個別健診。フッ化物塗布(希望制)も行います。
- 3歳児健診…………… 健康センター等で行う集団健診。フッ化物塗布(希望制)も行います。