

子どもものむし歯予防

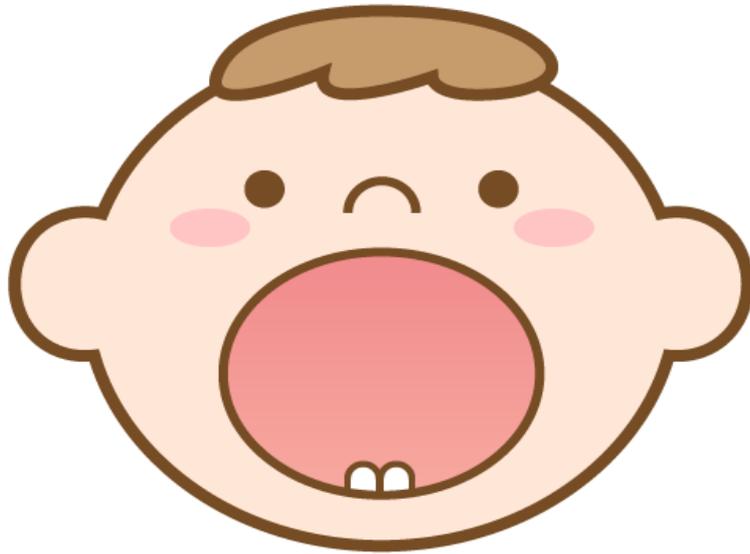


八王子市

月齢と歯のはえ方

【6か月頃】

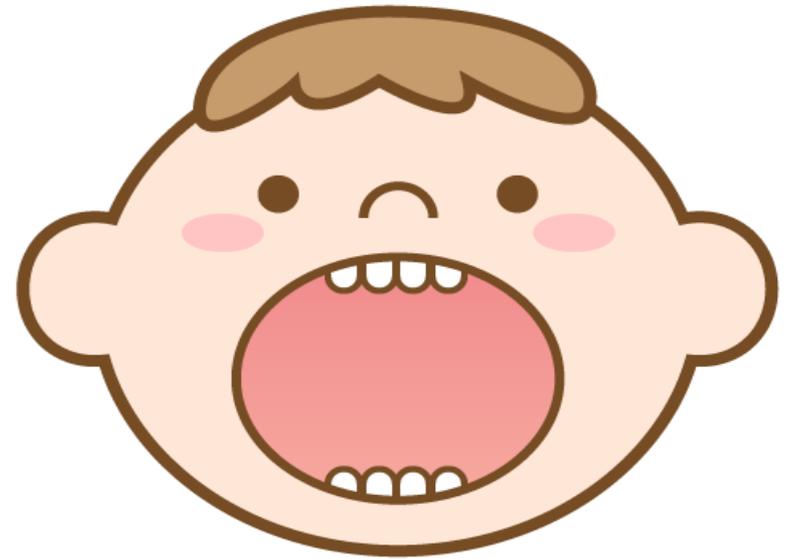
下の前歯がはえる



離乳食の後にガーゼで
歯の表面を拭きます。

【1歳頃】

前歯が4本ずつはえる

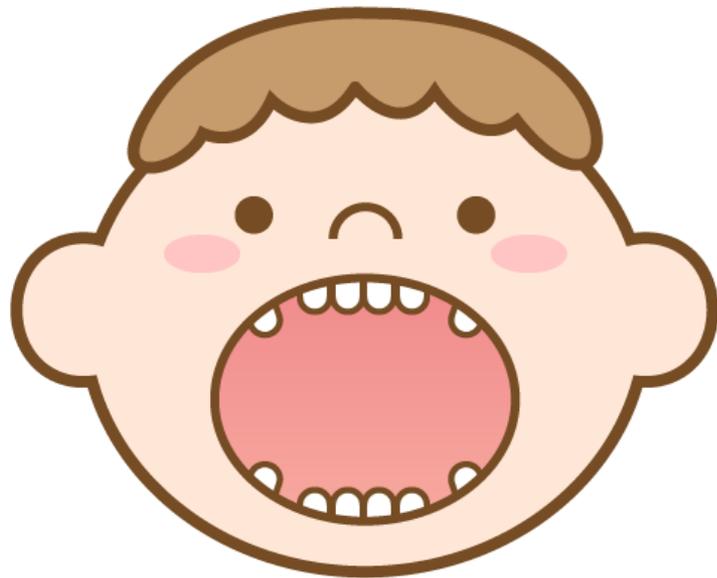


仕上げみがき用歯ブラシ
を使って歯をみがきます。

月齢と歯のはえ方

【1歳6か月頃】

第一乳臼歯がはえる



奥歯もていねいに仕上げ
みがきをしましょう。

【3歳頃】

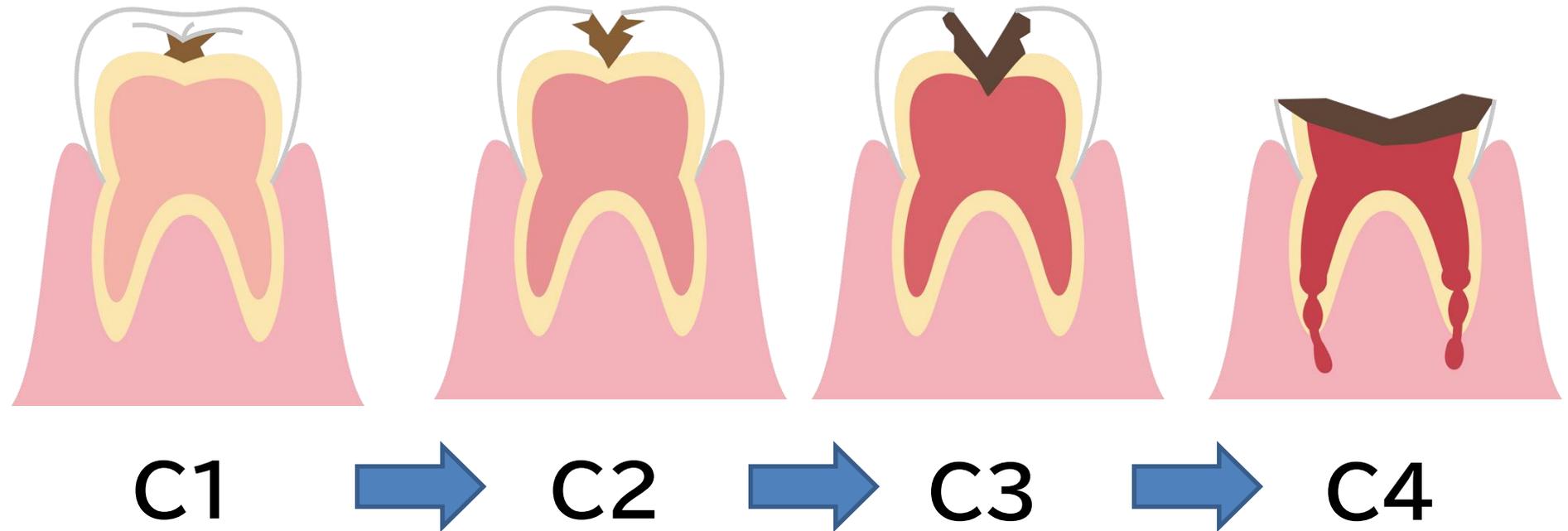
乳歯が20本揃う



むし歯ゼロを目指して
きれいにみがきましょう。

むし歯とは？

むし歯菌が作った酸によって、歯が溶ける病気です。
溶けた歯は元に戻りません。



むし歯の原因

歯の質



時間



①歯の質

②時間

③糖分

④菌



虫歯



糖分



菌

お子さんをむし歯にさせないポイント

①おやつを選び方に注意する

おやつはお菓子を食べる時間ではなく、足りない栄養を補う食事の時間です。
むし歯の原因になるお菓子やジュースは控えましょう。





むし歯になりやすいおやつ



砂糖が多いもの
チョコ、アイス



口の中にとどまるもの
アメ、グミ、ラムネ ※誤嚥に注意！



食べかすが残るもの
スナック菓子、ボーロ、クッキー





歯を溶かす飲み物 (酸性:pH5.5以下)

炭酸飲料
pH2.2



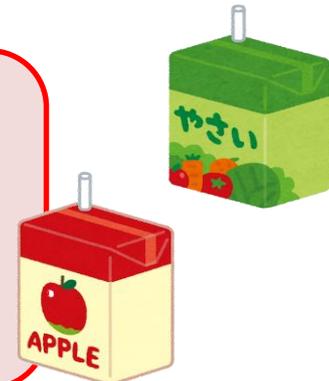
スポーツ
ドリンク
pH3.5



乳酸菌飲料
pH3.6

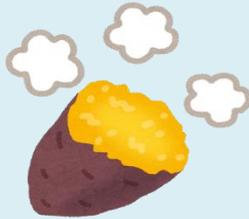


野菜、果物
100%
ジュース
pH3.6





おすすめのおやつ



野菜、果物

※ジュースは控えましょう



乳製品

ヨーグルト、チーズ



食事を補うもの

パン、おにぎり、お好み焼き





おすすめの飲み物

お茶
pH6.3



麦茶
pH6.5



牛乳
pH6.8



水
pH7.0



さんしょくしょう

酸蝕症に注意



むし歯菌とは関係なく、
ジュースなど酸性の飲み物
が歯を溶かす病気です。
100%ジュースでも歯が
溶けてしまいます。

乳歯のむし歯



八南歯科医師会八王子支部 ご提供

お子さんをむし歯にさせないポイント

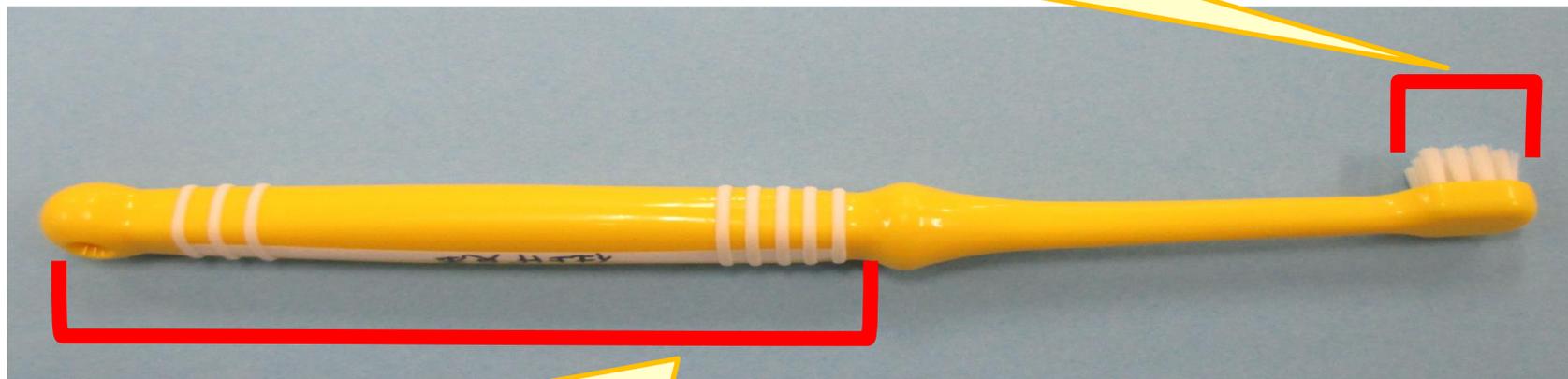
②きれいに歯をみがく

むし歯菌の塊である**歯垢**をきれいに落としましょう。お子さんだけではきれいにみがけないので、保護者が仕上げみがきをしましょう。



仕上げみがき用歯ブラシの選び方

- ・ブラシは小さめ
- ・毛先のかたちはまっすぐ
- ・ブラシの硬さはふつう



- ・歯ブラシの持ち手は大人が持ちやすいように長めのもの

※商品に仕上げみがき用と記載されています

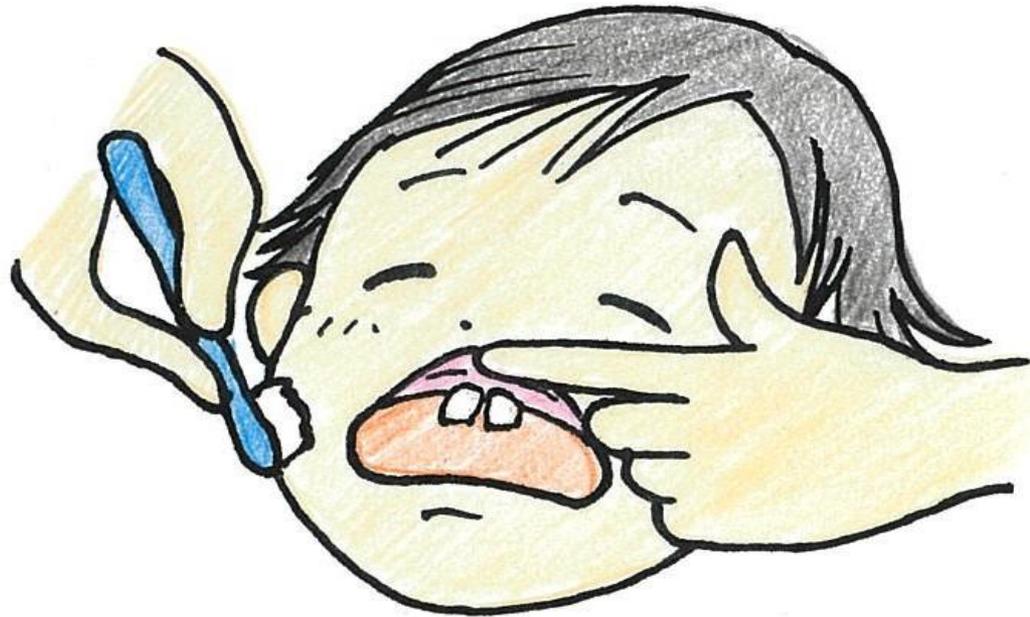
歯みがきのポイント

①寝かせみがき



- ①お口の中がよく見えるように、お子さんを仰向けにします。
- ②歯ブラシをお口の中に入れる時は、お子さんの頭が動かないように固定しましょう。
- ③歯がよく見えるように、唇や頬を優しくよけてみがきましょう。

★前歯をみがく時は唇を指でよける



歯がよく見えるように、指で唇を優しくよけましょう

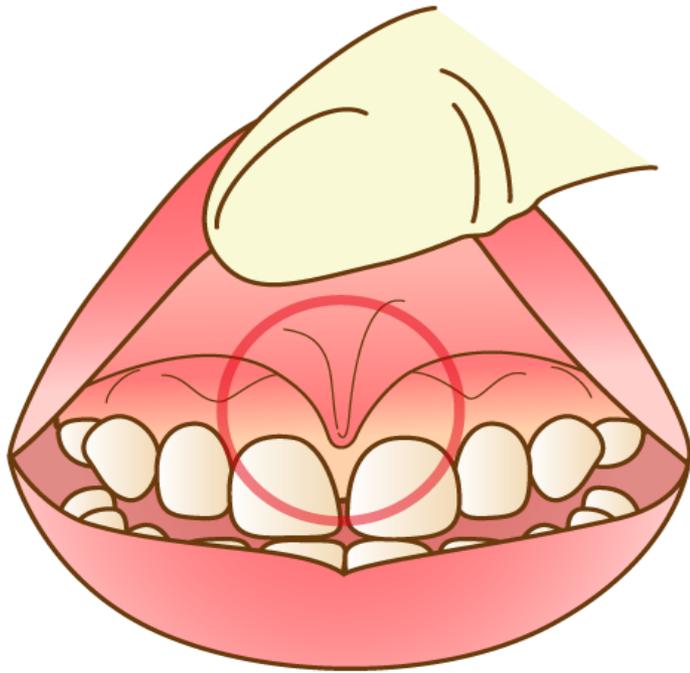
★奥歯をみがく時は頬を指でよける



歯がよく見えるように、指で頬を優しくよけましょう

歯みがきのポイント

②上唇小帯に注意！

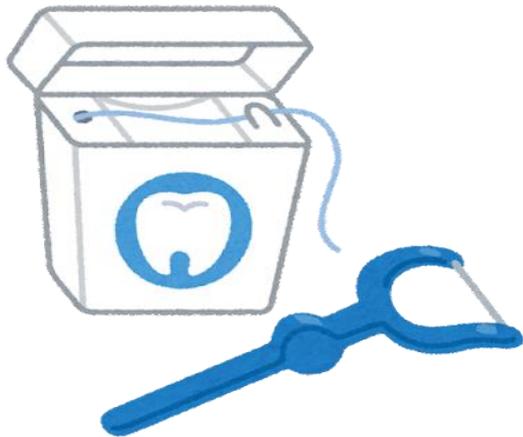
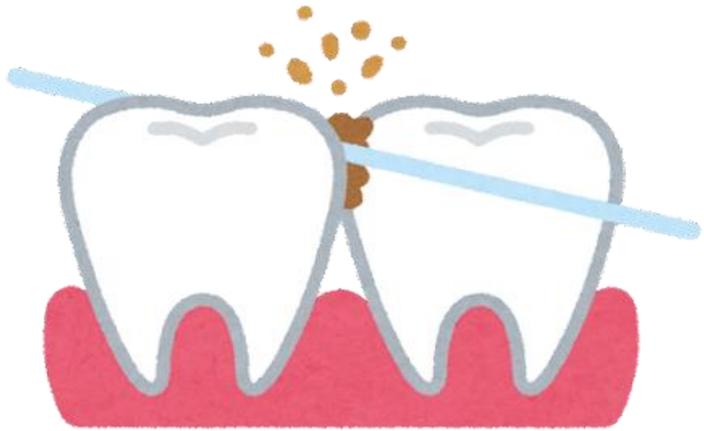


上唇と歯肉をつなぐスジを上唇小帯(じょうしんしょうたい)と言います。

上唇小帯に歯ブラシが当たると痛いので、歯ブラシが当たらないように指でカバーしましょう。

歯みがきのポイント

③歯と歯の間はフロスを使う



歯と歯の間が狭い場合は
むし歯になりやすいので、
フロス(糸付きようじ)を
使いましょう。

お子さんをむし歯にさせないために



歯みがきの後は、お子さんをたくさんほめてあげてください。

歯みがきは習慣づけが大切です。毎日みがきましょう。

歌を歌いながらみがいたり、家族みんなでみがくのもおすすめです。