

# むし歯ゼロを目指して ～健康な歯☆～

1歳8か月頃には16本、3歳頃には20本の歯が生え揃います。  
大切な歯のために、今からできることをしていきましょう。

## 歯ブラシについて

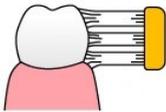
- ・ヘッドの部分がこどもの前歯2本分程度の大きさと毛先が短めのものを選びましょう。
- ・大人の仕上げ磨き用とこども用として2本用意しましょう。
- ・歯と歯の間の歯垢を取り除くには、**デンタルフロス**がおすすめです。  
こども用サイズを選びましょう。



## 歯の磨き方のポイント

### 【歯と歯ぐきの境目・歯と歯の間】

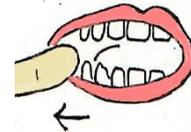
歯ブラシを歯に直角に当てて細かく優しく振動させましょう。



歯と歯の間にはデンタルフロスを使いましょう。



歯がよく見えるように、指で唇と頬をよけながら、歯ブラシを細かく優しく振動させましょう。



### 【下の前歯の裏側】

手前にかきだすように磨きましょう。



### 【上の前歯】

小帯に歯ブラシがあたると嫌がります。唇を押し上げ指の腹で小帯を保護して磨くのがコツです。



自分で磨いた後、保護者が仕上げに寝かせ磨きをしましょう。特に夜の寝る前が大切！！



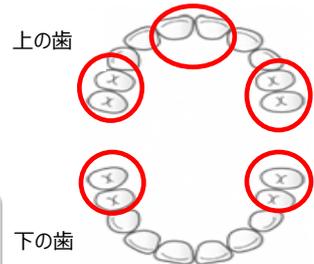
## 食習慣とむし歯予防

- ・生活リズムを整えて、食事の時間を決めましょう。
- ・おやつは時間と量を決めて、ダラダラ食べさせないようにしましょう。
- ・糖分が多く、歯につきやすいものを控えましょう。（例：グミ、ラムネ、チョコレート）
- ・ジュースや清涼飲料水、乳酸菌飲料などにもたくさんの砂糖が含まれています。

## 乳歯がむし歯になると・・・

- ・乳歯は柔らかくむし歯の進行が早いです。
- ・食べ物をうまく噛めなくなる、正しい発音がしにくくなります。
- ・生えてくる永久歯の歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなります。

\* むし歯になりやすい所



お子さんと一緒に保護者の方も、歯のことを気軽に相談できる  
かかりつけの歯医者をつくりましょう！！