

こ は 子どもの歯を まも 守りましょう!

乳歯の表面のエナメル質は、永久歯より薄くデリケートです。乳歯はむし歯が進行しやすく、むし歯になると、永久歯の歯並びに影響することもあります。小さい頃から歯を守る習慣を身に付けましょう。



子どもの歯を守るための習慣

① 歯磨き

● 子ども自身の歯磨き

自分でできたら、ほめてあげましょう。

- 歯が生え始めたら、保護者の目が届く所で、子ども専用の歯ブラシを持たせ、歯ブラシの感覚に慣れさせましょう。初めは、のど突き防止のものを選びましょう。
- 乳歯が生え揃う2歳6カ月頃から、食後に歯磨きの習慣をつけましょう。
- 事故の危険性があるので、立ち歩きながら歯磨きさせないようにしましょう。



● 保護者による仕上げ磨き

初めは無理強いせず、親子で楽しい雰囲気で行いましょう。

- 歯が生え始めたら、機嫌がいい時から始めて、慣れたら1日2回、特に寝る前は丁寧に磨きます。歯ブラシを鉛筆のように持ち、歯の表面に直角にあて、一本ずつ優しく磨きましょう。
- 1歳6カ月ごろ奥歯が生え始めます。奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間などは特に丁寧に磨きましょう。
- 仕上げ磨きは、小学校中学年ごろまで必要です。

② 食生活

- 規則正しい食生活を身に付けましょう。だらだら食べると、むし歯になりやすいので、要注意です。
- よくかんで食べましょう。よくかむと唾液が出て、口の中がきれいに保たれやすくなります。
- 糖分を多く含む飲み物(ジュース・スポーツドリンクなど)やお菓子は控えめにしましょう。



③ 歯科検診・定期受診

- 1歳6カ月になったら、1歳6カ月児歯科検診を受けましょう。(対象時期に案内が届きます)
- かかりつけの歯科医院を決め、定期的に歯の状態をチェックしてもらいましょう。

※保護者も市の成人歯科検診の対象者は年に1回無料で歯科検診が受けられます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



■ 問い合わせ先 子育て支援課 母子児童担当 ☎(923)1113
※成人(妊婦)歯科検診については、健康推進課 ☎(920)8611