

かかりつけ歯科医院を持ちましょう フッ化物の利用でむし歯予防対策を!

乳歯のむし歯は、早く進行するのが特徴です

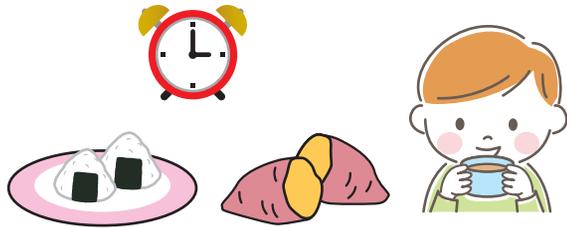
歯科健診等で初期のむし歯が見つかった場合は、そのまま放置せず、すぐにかかりつけ歯科医を受診しましょう。また、間食（おやつ）や飲み物は、決まった時間に与えましょう。就寝前の仕上げみがきとフッ化物の利用でむし歯予防をしっかりとっていきましょう！

①おやつは1日2回程度!

間食（おやつ）は食事の一部です。

◎**食べる量**と**時間**、**回数**を決めましょう!

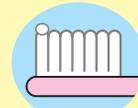
◎水分補給は**水**か**麦茶**にしましょう!



②フッ化物で歯を強くしましょう!

【家庭でできる予防】

フッ化物配合歯みがき剤でみがきましょう!



0~2歳

1~2mm程度
【米粒程度】

【フッ化物濃度900~1000ppmF*1】

歯みがき後は、歯みがき剤の残りを軽く拭き取ってもよいでしょう。

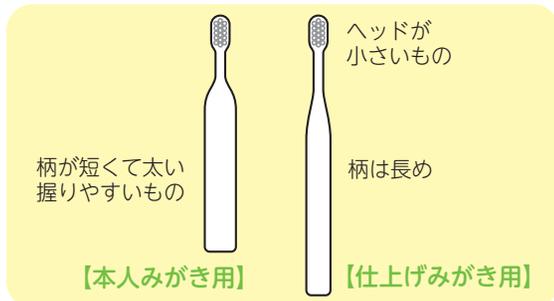
【かかりつけの歯科医院等でできる予防】

年2~4回のフッ化物塗布を受けましょう!

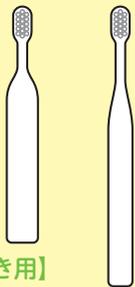
③仕上げみがきのポイント!

就寝前は、必ず行いましょう!

◎歯ブラシは**本人みがき用**と**仕上げみがき用**と**2種類**を準備しましょう!



柄が短くて太い
握りやすいもの



ヘッドが
小さいもの

柄は長め

【本人みがき用】

【仕上げみがき用】



【寝かせみがき】

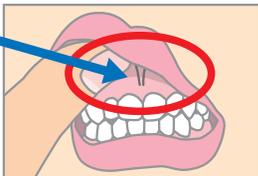


【嫌がる時は…】

両足でこどもの腕と足を固定して、はさむような体勢をとります。

◎指で**ヒダ**をやさしく**保護**しましょう。

ヒダ



ヒダに当たると歯みがきを嫌がる原因になります。



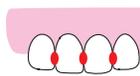
知ってほしい!
むし歯予防動画はこちら!

◎**デンタルフロス(糸付きようじ)**を使用しましょう。

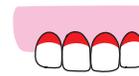


歯と歯の間にゆっくり糸を通して、歯の面に沿わせて数回動かしましょう。

【むし歯になりやすいところ】



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ

※1 出典：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】について(2023年4月) (日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)