

# 1歳6か月児歯科健康診査資料

## むし歯予防の

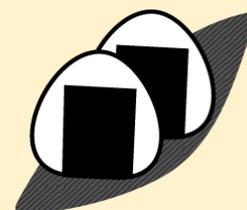
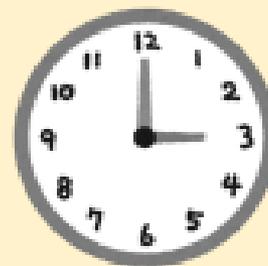
## ポイント



船橋市保健所: 歯科衛生士

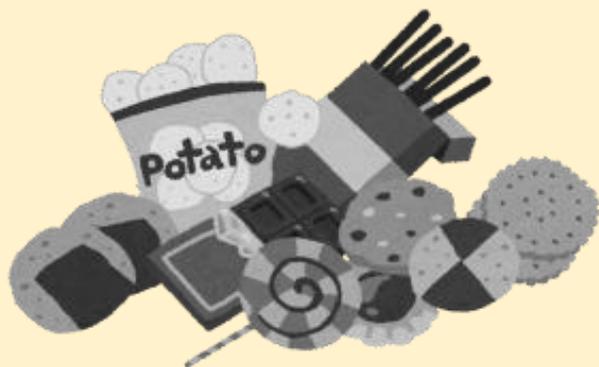
# 生活リズムを作しましょう

おやつは1日1~2回  
時間と量を決めてとしましょう



# 気をつけたいおやつ

アメ・チョコ・ラムネは  
3歳頃までひかえましょう



水分は水や麦茶を  
飲みましょう



# 仕上げみがきに慣れましょう

今日うえをしっかりと  
明日はしたをしっかりと

うたや数を  
数えながら

上の前歯はやさしく♪  
上唇をめくって、歯ぐきを  
ガードしてみがきましょう



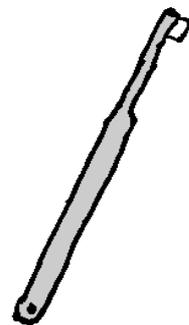
歯ブラシを用意しましょう♪



本人用と仕上げみがき用を  
別々に用意しましょう



本人用



仕上げみがき用

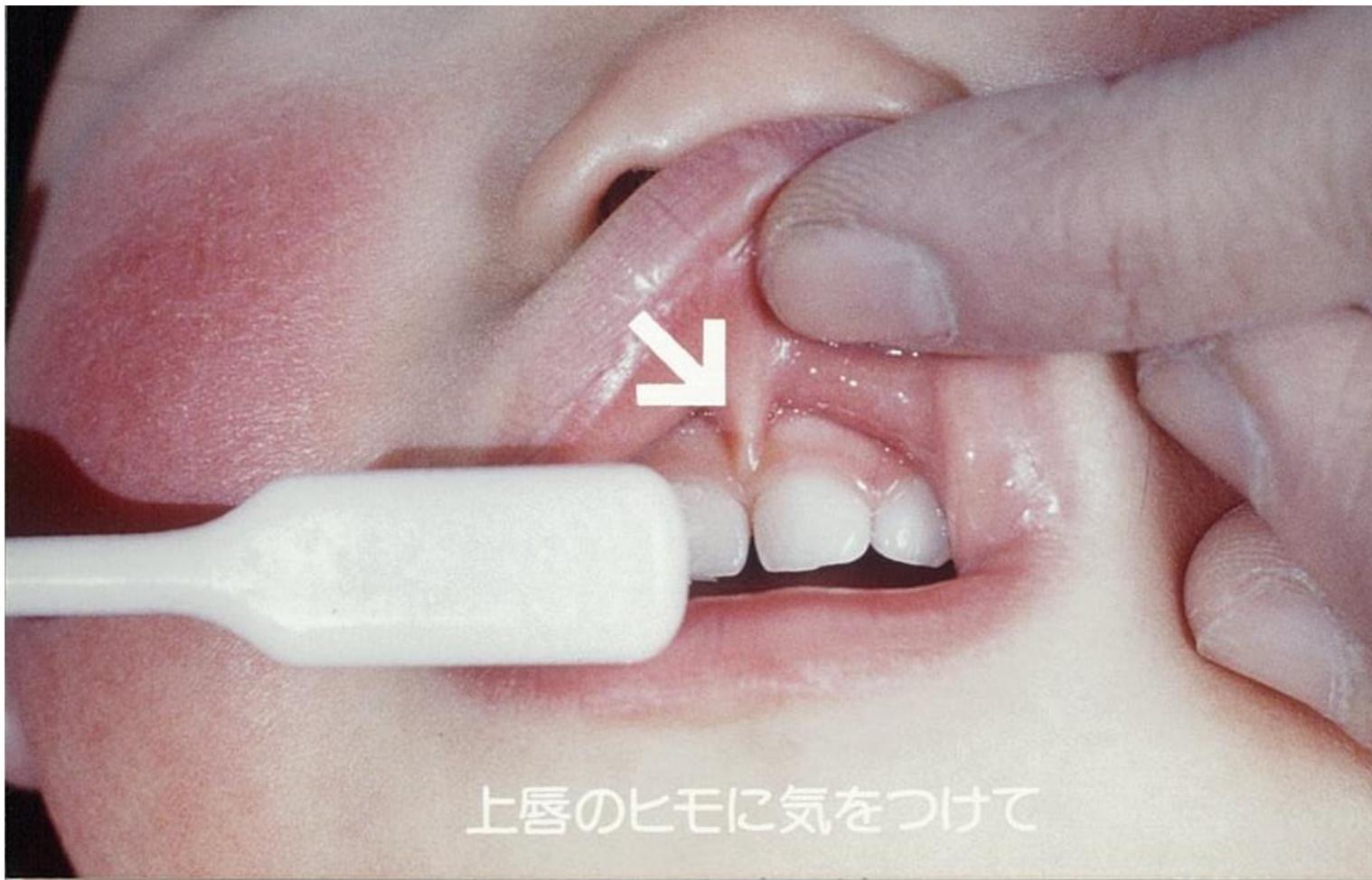
柄が長く  
毛先がコ  
ンパクト

## 歯ブラシ事故に注意!!

歯ブラシを持たせて  
いる時は、喉を突く  
事故もありますので、  
目を離さないように  
しましょう



# 上唇小帯



特に上の前歯のあたりにある上唇小帯といわれる部分に歯ブラシをひっかけやすいので・・・



上唇のヒモは手で押えて

ひっかかないように人差し指でしっかり押さえてあげるとよいでしょう。

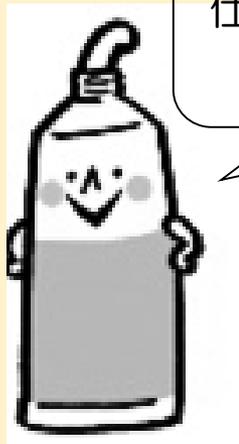
# フッ化物(フッ素)でむし歯予防



フッ化物（フッ素）には、歯の質を強くしてむし歯を予防する働きがあります

## ★フッ化物配合歯みがき剤★

ぶくぶくうがいのできないお子さまには、ジェルや液体タイプなどもあります。仕上げみがきの時に使用しましょう。



2歳までは爪を切った程度の量で仕上げみがきの時に、使用しましょう。



## ★歯科医院でのフッ化物塗布★

定期的に歯科医院で塗ります。塗る間隔や、費用などはかかりつけの歯科医院で相談しましょう。



## ★フッ化物洗口★

専用の液でぶくぶくうがいする方法です。うがいが上手にできるようになった、4、5歳頃から始められます。かかりつけの歯科医院で相談しましょう。



# 家族でお口をきれいに



生活リズムを整えて、毎日の歯みがきを習慣にしましょう。

船橋市の保健センターには歯科衛生士がおります。  
お気軽に相談してください

