

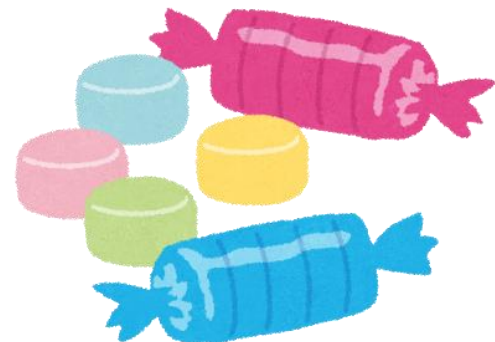
2歳6か月児歯科健康診査 3歳児歯科健康診査 資料

幼児のむし歯予防

～歯みがきを習慣にしよう編～



船橋市保健所：歯科衛生士



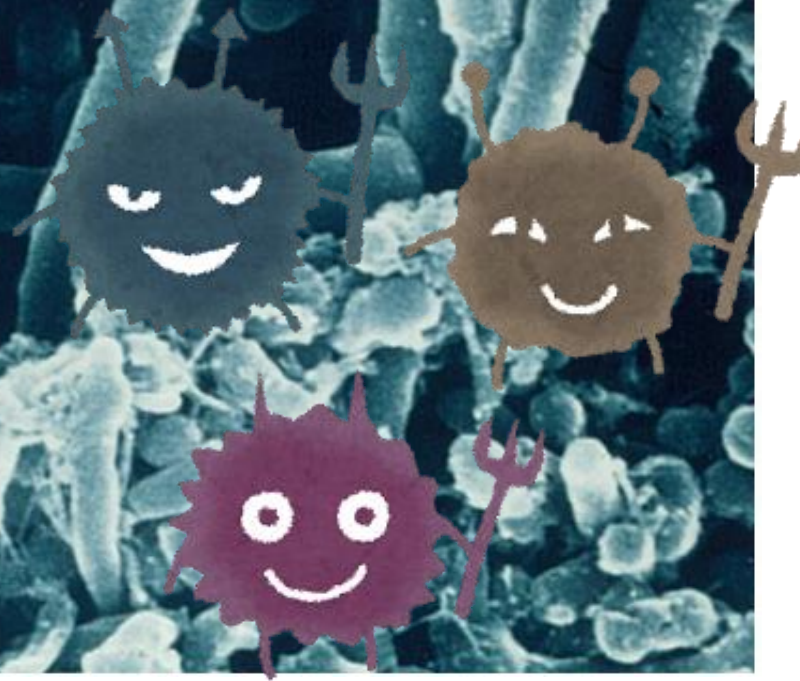
甘いお菓子や飲み物が大好きなお友達、だらだらと好きなだけ食べていると



歯垢(フラーク)

歯に白い汚れがついてきます、これが歯垢(プラーク)です

歯垢 1 mg中に2～5億個の細菌



歯垢(プラーク)を電子顕微鏡で見ってみました。
食べかすではなく、細菌の塊です。

要観察歯 (C0)



ずっと歯垢(プラーク)を歯につけたままにすると
歯の表面が白くなってきます、むし歯のはじまりです。

むし歯



そのまま歯みがきをしないでいると、細菌が歯をとかしてむし歯になってしまいます

歯みがきを毎日の習慣にしよう



毎日、歯についている歯垢(プラーク)を歯ブラシでしっかりととりましょう。

歯みがき事故に注意



歯ブラシをくわえて歩きまわらないようにしましょう。
必ず近くに保護者の方がいるときに持たせるようにしてください。

仕上げみがきも大事です

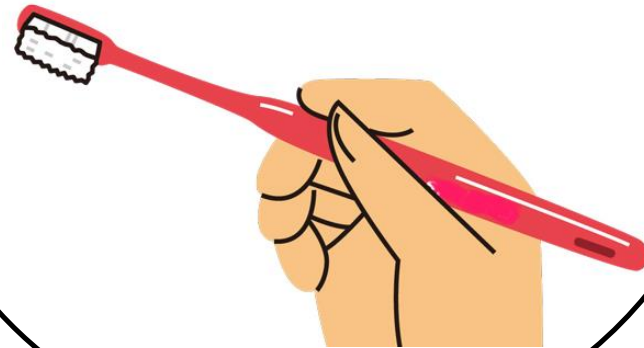


最後は大人の人に仕上げみがきをしてもらおう。
小学校3年生くらいまではお手伝いをお願いします。

仕上げみがきのポイント



えんぴつ持ち



仕上げみがき用の歯ブラシを使用してみがきましょう。

仕上げみがき用は毛のついたものを使用しましょう。

鉛筆もちに歯ブラシを持って、手早く行いましょう。

寝かせてみがくと口の中がよく見えます。歯みがき後にはいっぱいほめてあげましょう。

上唇小帯

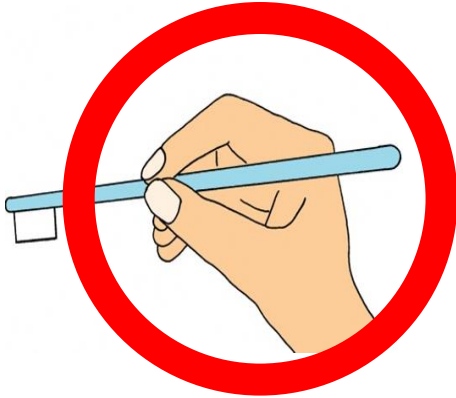


特に上の前歯のあたりにある上唇小帯といわれる部分に歯ブラシをひっかけやすいので・・・



ひっかけ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。

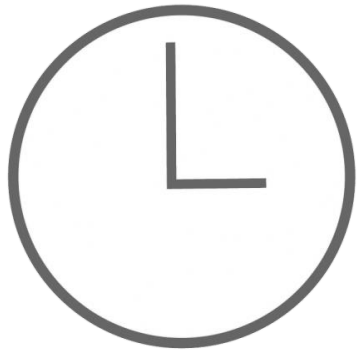
仕上げみがきのまとめ



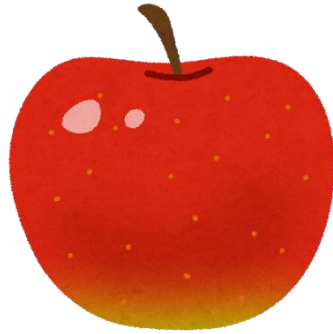
- 1か所あたり（1～2本ずつ）
10回軽くカシャカシャみがく
- 機嫌が良い時間をねらってみがく・・・
最初のうちは、夜寝る前にこだわる事はありません
- 歯ブラシはえんぴつ持ちで握りましょう
- 1日1回は、パパやママがみがいてあげましょう！
（仕上げみがきは小学3年生まで続けましょう）



嫌がって全部みがけない・・・。
「今回は上の歯」「次は下の歯」など、
短い時間で出来る歯みがきから続けましょう！



おやつとの与え方



お子さんにおやつは「4回目の食事」という位置づけです。
甘いお菓子ではなくお食事の代わりになるようなものにしましょう。また、ダラダラ食べずに
時間を決めて食べるようにしましょう。

むし歯予防のポイント まとめ

- ・おやつは食事の一部
(時間・回数を決めて)
- ・水分補給は、水やお茶を
- ・毎日仕上げみがきを
しましょう



フッ化物を上手に利用して、 むし歯を予防しよう!!!

歯科医院で

とふ
フッ化物塗布

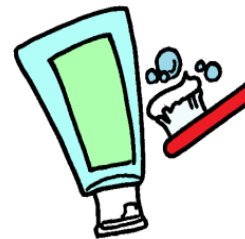


定期的に歯科医院でぬります。
かかりつけの歯科医院を持ちま
しょう。

**予防率
30~40%**

家庭で

フッ化物配合
歯みがき剤



子どもから大人まで、家庭ででき
る手軽なフッ化物です。

フッ化物を、お口の中にとどまら
せるために、歯みがき後のうがいは
1回にしましょう。

**予防率
20~30%**

学校や家庭で



せんこう
フッ化物洗口

**予防率
50~80%**

フッ化物の入ったうがい液で、週1回ぶくぶくうがい
をして、むし歯を予防する方法です。
船橋市では小学校で希望する児童に行っています。

**併用することで予防効果が
高まります!**



フッ化物の効果

- ・ 歯の質を強くする
- ・ 初期むし歯の回復を助ける
- ・ 歯垢の生成を抑える



家庭で応用 ～フッ化物入り歯みがき剤

年齢に応じた歯みがき剤の量

年齢	フッ素濃度	使用量
歯が生えて ～ 2歳	500ppm (泡状1000ppm)	爪を切った程度(3mm程度) 
3歳～5歳	500ppm (泡状1000ppm)	5mm以下 

保護者の方へ



- ・デンタルフロス、糸ようじ、
歯間ブラシを使ってみよう

- ・定期的な歯科健診

- ・大人も間食に
気をつけましょう



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

