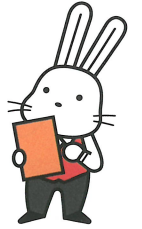


# むし歯のない子に育てましょう！



永久歯が生えてくるころです。

【お口の危険信号、こんなこと思い当たる…？】

<input type="checkbox"/> 子どもの口の中を観察したことがない	ポイント 1, 2, 3 へ
<input type="checkbox"/> 歯みがき回数 1日2回以下	ポイント 4 の A へ
<input type="checkbox"/> 甘いものをとるのは週3回以上だ	ポイント 4 の B へ
<input type="checkbox"/> フッ化物の使い方がわからない	ポイント 4 の C へ
<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医院がない	ポイント 4 の D へ
<input type="checkbox"/> 検診結果で、要観察歯(CO)、むし歯(C)があった	ポイント 4 の D へ

！リビングなど明るいところで観察してみましょう。！



だいいちだいきゅうし

## 第一大臼歯が生えてきたらよりていねいなお手入れを！

この歯は、生え変わりのない永久歯で、噛み合せの中心になる大切な歯です。

かむ面の溝が深くて、複雑

歯の表面がまだ固まりきっていない

【なぜ、むし歯になりやすいの？】

生え始まり歯ぐきがかぶって汚れやすい

隣の歯と高さがそろうまでに時間がかかる

【みがき方のコツ】

2方向からナナメにみがく

第一大臼歯



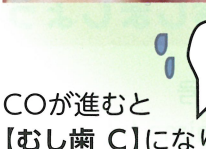
## 要観察歯COがある人は 歯科医院へ行こう！

【むし歯の始まり 要観察歯 CO】

歯の溝に色がついている 表面につやがなく、白濁している



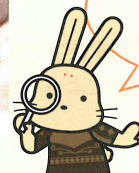
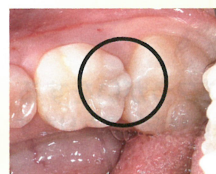
みがいても取れない白い線がある



COが進むと【むし歯 C】になります



## 見えないところもむし歯に注意！



○の中、むし歯がないように見えるけれど…

むし歯になる場所は、お手入れが苦手なところ

要チェック！

内側にポッカリ穴が！

# 永久歯をむし歯にしないために始めたいこと

## A 食べたら歯をみがきましょう

- ・子どもにみがかせる時は、鏡をみせよう
- ・歯ブラシは1か月毎に交換
- ・歯ブラシだけではなく、フロス(糸ようじ)も使う
- ・毎回使おう、フッ化物配合の歯みがき剤

永久歯がそろって、仕上げみがきが必要です！

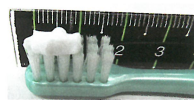
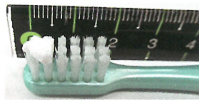


【フッ化物配合歯みがき剤の効果的な使い方】

【使用量】

3～5歳  
5mm以下

6～14歳  
1cm



口をゆすぐのは1回でOK!

セルフケア

食事の習慣

## B 食事と食事の間を3～4時間あけましょう

【お口の中に何も入れない時間が歯を守る時間です】



飲食のたびに歯を溶かす ⇔ 守るをくり返しています

飲食のたびに溶けだす歯の表面を唾液に溶けているミネラルで修復しています。



フッ化物があると歯の修復のスピードUP!

フッ化物

定期的な受診

【歯科医院で】



年に数回、フッ化物を塗る

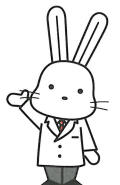
【幼稚園、保育園、小学校などで】



洗口剤でブクブクうがいをする  
\*施設によって実施状況は異なります

- ・予防のために、早めの受診
- ・プロのお手入れで、爽快なお口
- ・歯や口腔の成長もサポート

受診間隔は歯科医師と相談しましょう。



## C むし歯予防でフッ化物を上手に使いましょう

## D かかりつけ歯科医院に、定期受診しましょう