

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…？】

☐ 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
☐ 歯みがき回数 1 日 2 回以下	ポイント 4 の A へ
☐ 甘いものをとるのは週 3 回以上だ	ポイント 4 の B へ
☐ フッ化物の使い方がわからない	ポイント 4 の C へ
☐ かかりつけ歯科医院がない	ポイント 4 の D へ
☐ 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。！

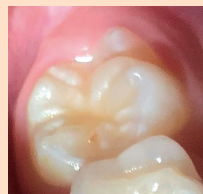


だいいちだいきゅう し

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

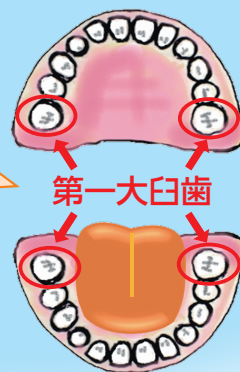
【なぜ、むし歯になりやすいの？】



生え始めは
歯ぐきがかぶっていて
汚れやすい



隣の歯と高さがそろっ
うまでに時間がかかる



第一大臼歯

【みがき方のコツ】



2 方向から
ナナメにみがく

ポイント
2

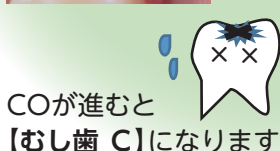
**要観察歯COがある人は
歯科医院へ行こう！**

【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

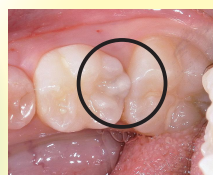


COが進むと
【むし歯 C】になります



ポイント
3

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

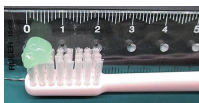
永久歯がそろって、仕上げみがきが必要です！



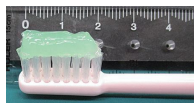
【フッ化物配合歯みがき剤の効果的な使い方】

【使用量】

3～5歳
5mm以下



6歳以上
1.5～2cm程度



口をゆすぐのは
1回でOK！

セルフ
ケア

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！

食事の
習慣

【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

フッ化
物

定期的
な受診

- ・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