



## 子どもの歯の健康を守りましょう！

★一見「軽い」ように見えるむし歯に気をつけましょう！

『一部分だけ少し黒い・色が変わってきた・少し欠けている・・・』



これらの乳歯は、見えない歯の内部にむし歯が広がっていることがあります。むし歯は噛み合わせや、永久歯にも影響が出ます。

乳歯のむし歯を予防すること、定期的に歯科を受診し、むし歯を小さいうちに発見・治療することが大切です。

### ★むし歯を防ぐために

- 鉛筆と同じ持ち方で力を抜いて1本ずつみがきましょう。
- 1本5秒ぐらいを目安にみがきましょう。
- こどもによる歯みがきと仕上げみがきは、**1日2回以上**おこなきましょう。  
※ひとりで上手に歯みがきができるのは小学校中学年ごろ。それまでは仕上げみがきが必要です。
- フッ化物を塗りましょう。  
※「ブクブクうがい」ができるようになったら、フッ化物の入った洗口剤を利用することもむし歯の予防に効果的です！
- 歯と歯の間にはデンタルフロスを利用しましょう。  
※デンタルフロスは小学生のお子さんでも使用が難しいため、保護者の方がしてあげましょう。
- 甘いおやつのだらだら食べはせず、時間と量を決めて食べましょう。
- いつもの水分摂取は、水や麦茶など甘くない飲み物にしましょう。
- ジュース、イオン飲料、乳酸菌飲料はなるべく控えましょう。



よりよい食生活と歯みがき習慣を身に付けて、歯の健康を守りましょう！

