



よい歯のすすめ



3歳児健診お疲れ様でした。

健診結果は母子健康手帳に記入されていますので、ご確認ください。

【健診結果の見方】

右	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	左
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

- / はえている歯
- Co むし歯になりそうな歯
- C むし歯
- Cs むし歯の進行を抑える薬を塗った歯
- 治療した歯
- ② シーラント
(むし歯を予防するために
かみ合わせの溝を埋める予防法)

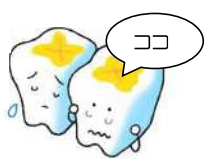


むし歯予防のポイント

(1) 歯をみがいて、歯の汚れを落とす

- ① むし歯になりやすい部分をみがく
- ② 小刻みに動かす

【奥歯の溝】



【歯と歯の間】



*** 仕上げみがきはまだまだ大切！永久歯にはえかわるまでは、必ずチェックを***

③ お子さんに歯ブラシを持たせる

お子さんの「自分でみがく気持ち」を育ててあげてください。
食べたらみがく習慣をつけてあげることが大切です。



(2) おやつ等の工夫で、砂糖を減らす

むし歯菌は、砂糖が大好き！砂糖の量が多いと、歯を溶かす酸をたくさんつくり出す。また、だらだらとおやつを食べると、歯の表面が溶け始めます。

【おやつのポイント】

- ・キシリトールなどの代用甘味料などを上手に利用する
- ・甘い食べ物はなるべく控える、それが難しい場合は組み合わせを考える
甘いおやつ+ジュース ⇒ 甘いおやつ+お茶
おにぎり・おもち等+ジュース
- ・食事やおやつは時間を決め、だらだら食べはやめる



(3) フッ素で歯を強くする

【フッ素の働き】

- ① 初期むし歯を治す
- ② 歯の質を強くする
- ③ むし歯菌の働きを弱める

【利用方法】

〈歯科医院〉・フッ素塗布法：フッ素を歯科医院などで、定期的に塗る

〈家庭〉・フッ素入り歯みがき粉：フッ素の入った歯みがき粉を使う

・洗口法：フッ素の液を口に含んで、ブクブクうがいをする

・その他：フッ素スプレー、フッ素ジェルなど

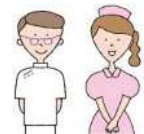
※ むし歯予防効果が高いので、各家庭で取り入れやすい方法で行いましょう

よい歯でよく噛もう



よく噛むと顎の発達を促し、食べ物の消化吸収を助けます。
さらに、たくさんの唾液が出ることによってお口の中をきれいにし、
むし歯になりにくくする効果もあります。

お子さんがよく噛んでいるかどうか、みてあげてください。



*** かかりつけの歯科医院をつくって、定期的な健診を受けましょう***



問い合わせ先：川越市役所母子保健課(総合保健センター内)
TEL：229-4125 FAX：225-1291