



は は は いい歯で歯っ歯っ歯っ！

《1歳6か月児健診お疲れさまでした》

検診結果は母子健康手帳に記入されています。

【健診結果の見方】

上									
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
下									
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

右

左

*歯のはえ方には、個人差があります

／ はえている歯
Co むし歯になりそうな歯
C むし歯
○ 治療した歯
Cs むし歯の進行を抑える薬を塗ってある歯



よく噛むと、きれいな歯並びを作り、消化吸収を助けます。お子さんの噛む力を育ててあげましょう。ただし、無理やり硬いものをあげたりせず、お子さんの噛む力に合わせあげてください。

☆なかなか歯みがきできない！

遊ぶ事が大好きなこの時期は、じっとしているのも大変！

仕上げみがきをなかなかしてくれませんよね。1歳前後から3歳前頃までは、仕上げみがきをとっても嫌がる時期です。

しかし、むし歯予防、生活習慣をつけるという面からも、歯みがきすることはとても大切です。この時期は下記のことには注意して、歯みがきしてあげてくださいね。



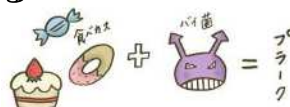
むし歯予防のポイント

(1) 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ます。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
- ・食事やおやつは時間を決め、だらだら食べはやめる
- ・水分補給は、水かお茶などにする



(2) フッ素で歯を強くする

【フッ素の働き】 ※ むし歯予防効果が高いので、取り入れやすい方法で行いましょう

- ① 初期むし歯を治す ② 歯の質を強くする ③ むし歯菌の動きを弱める

【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

※川越市では、2～2歳6か月のお子さんとその保護者を対象に『2歳児親子歯科健診』を行っています。詳しくは、広報川越または川越市ホームページをご覧ください。（無料）

(3) 歯をみがいて、歯の汚れを落とす

① みがく時のポイント

力を入れ過ぎず、やさしく

〈体勢〉



〈歯ブラシの持ち方〉



エンピツを持つように

② むし歯になりやすい部分をみがく

〈上の前歯〉



特に歯と歯肉のさかいめ

〈奥歯の溝〉



③ 歯ブラシの選び方（仕上げ用とお子さん用の2つ用意）

- ・仕上げ用：毛先が小さく毛足の短いもの ・お子さん用：何でもOK！

④ お子さんに歯ブラシを持たせる

「自分でみがく気持ち」を育ててあげましょう（危険のないように）

*毎日、1日に1回はお子さんの機嫌がよいときにみがいてください



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