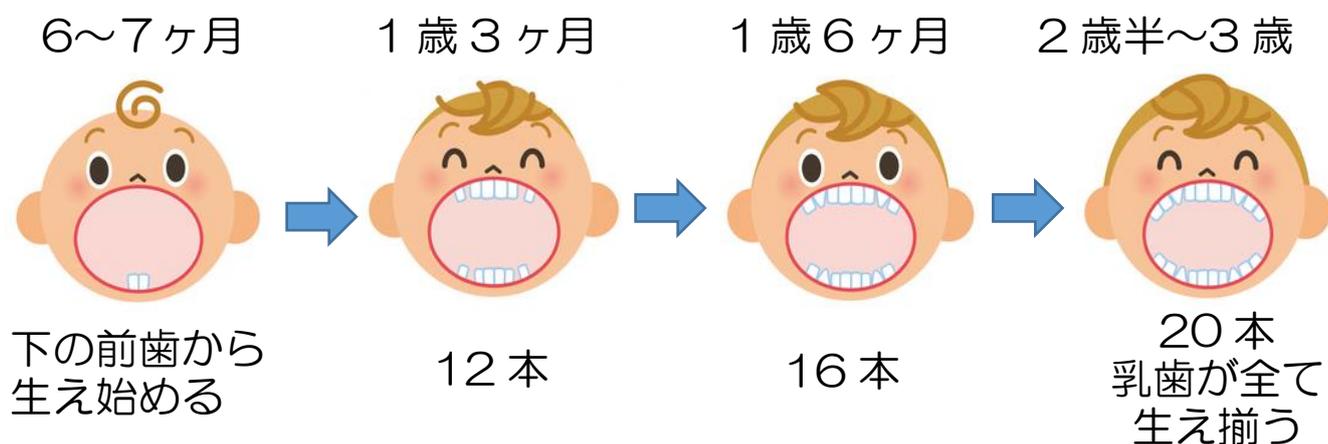


歯と口のお話

～0歳からのむし歯予防～

【乳歯が生える時期】



上記の時期・本数・生える順番はあくまで目安です。

個人差が大きいため、お子さんの口の中をこまめに観察し、把握しておくことをおすすめします。

【乳歯の役割】

①食べ物を噛む



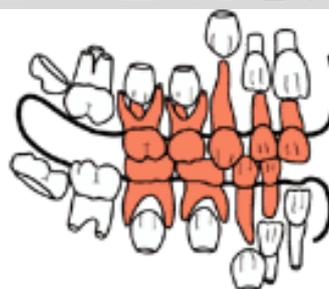
②言葉の発音を正しくする



③顔の形を整える



④永久歯が正しく生える道案内をする



【むし歯の原因】

① 1歳半以降の母乳・ミルク

奥歯が生えてくる1歳半以降にも授乳を継続していると、むし歯のリスクが高まります。毎日の歯みがきを丁寧に行い、甘味に注意することでリスクを軽減しましょう。

② 砂糖入りの甘い飲食物



甘いお菓子やジュース類等はむし歯リスクの大きな原因の1つとなります。また、離乳期から甘味を取り入れることで甘味嗜好が強くなり、偏食にもなりやすいと言われています。



甘味飲料について

イオン飲料や乳酸菌飲料は身体に良いイメージがありますが、これらの飲料は糖分が多く、酸性度が高い特徴があります。

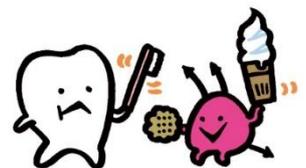
1日に何度も飲んだり、哺乳瓶を使用して飲んだりすると、とてもむし歯になりやすいです。

水分補給は水か無糖のお茶にしましょう。



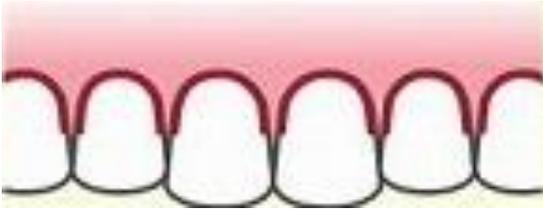
③ 歯垢(プラーク)

ネバネバとした細菌の塊です。むし歯や歯周病の大きな原因となります。食べかすや糖分が長時間口の中にあることでどんどん増えていくので、歯ブラシやフロスで落とすことが重要です。

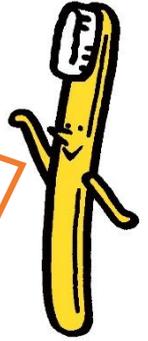


【むし歯になりやすい部分】

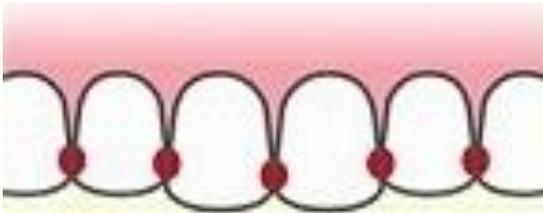
① 歯と歯ぐきの境目



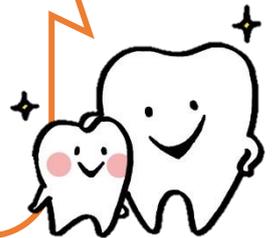
歯みがきの時に唇や頬をよけると歯と歯ぐきの境目をみがくことができます！



② 歯と歯の間



歯と歯の間がピタッとくっついている場合は、デンタルフロスを使ってみましょう♪



③ 奥歯の溝



子どもの歯は大人の歯よりも奥歯の溝が深い傾向があります。奥歯もしっかりみがけるように仰向けで歯みがきをする習慣をつけましょう！



【歯みがきの始め方①】

始める時期は？

歯が生えてきたら早速みがき始めましょう♪

何を準備すれば良いの？

子ども用と仕上げみがき用の歯ブラシを準備しましょう。

子ども用の歯ブラシ

- 喉つき事故防止のストッパー等が付いたもの
- 柄が太いもの
- ブラシがナイロン毛のもの



仕上げみがき用の歯ブラシ

- 柄が長く、保護者が持ちやすいもの
- ブラシの大きさが子どもの口に合っているもの



歯ブラシの選び方について

- ブラシの大きさは本人の指2本分
- ブラシの形はストレートカット
- ブラシのかたさはふつうまたはやわらかめ



歯ブラシは1ヶ月に1回は交換しましょう。
また、毛が開いていると歯垢を落としにくくなってしまうため、1ヶ月以内でも毛が開いたら新しいものに替えるようにしましょう。

1日何回いつすればいいの？

1日1回夜にみがくことから始めてみましょう。

ただし、寝る直前などは眠くて嫌がりが強くなってしまうので、眠くなる前にみがくと良いでしょう。

【歯みがきの始め方②】

STEP 1 本人みがき

10～20秒ほど子ども用の歯ブラシをお子さんに持たせましょう。初めは歯ブラシ全体を手で触ったり口に入れて噛んだりして、歯ブラシに慣れてもらいます。ブラシ以外の部分を口に入れていてもそのまま持たせて触らせてあげましょう。

また、安全のために必ず保護者の見ている場所で、お子さんを座らせて行ってください。



STEP 2 仕上げみがき

本人みがきの後、仕上げみがき用の歯ブラシを使用して行います。仰向けに寝かせ、えんぴつ持ちで歯ブラシを持って歯みがきをします。歯ブラシを持っていない方の手で唇や頬をよけてみがきましょう。また、短時間で終わらせることとポジティブな声掛けをしながら行うことで歯みがきに良いイメージがついていきます。

そして歯みがき後はたくさん褒めてあげましょう！



仰向けに慣れるために、日中の機嫌が良い時にも仰向けにして手遊び等をお子さんと一緒に楽しんでみましょう



また、「ほっぺ→口の周り→唇→口の中」というように外側から順番に触ることも、口を触る・触られる練習になるのでおすすめです。必ず保護者の爪を短くして、清潔な手で行うようにしましょう。

【初期むし歯について】

『初期むし歯（CO）』とは、むし歯の前段階のことです。プラークが長時間付着することで、歯の表面からカルシウムが溶け出し（脱灰といいます）、白くすりガラスのような見た目になります（初期むし



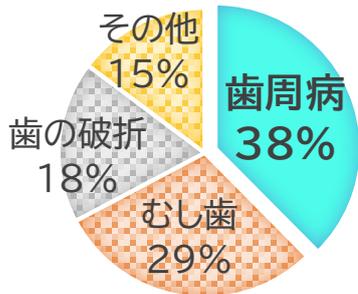
歯）。さらに進行していくと穴があいたむし歯になっていきます。お家で丁寧に歯みがきを行い、歯医者さんでフッ素塗布を受けることで進行を止めることができます。



1年に1回以上 歯科健診を受けていますか？

成人が歯を失う原因の1位は歯周病

2人に1人が歯周病



永久歯の抜歯原因(2018年)より

成人の約半数に4mm以上の歯周ポケットがあります



20代から50代、とくに男性の歯科健診の受診が少なく、
またその世代から歯周病の割合が増加しています！

歯周病が悪化すると…



こんな症状が出てきます！

- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 歯がグラグラする
- ✓ 歯並びがガタガタになる

全身にも関わっています！

糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化などの全身の病気にも影響することが分かっています。

歯周病は、自覚症状がほとんどなく、気づかずに悪化することが多いです

歯周病予防のために大事なこと



セルフケア

毎日の歯ブラシに
「歯間ブラシ」や「フロス」も！

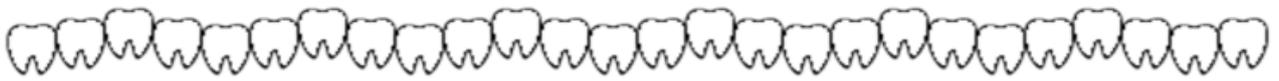


プロフェッショナルケア

歯科医院でのクリーニング！
セルフケアでは取り切れない
汚れや歯石を除去する

歯周病を防ぐには、年1～2回、歯科医院での定期チェックが大切です！

【裏面】 歯科健診のご案内



町田市の歯科健診のご案内

町田市民の方は、以下の歯科健診を利用いただけます。

費用
500円



18歳～70歳の方
歯科口腔健康診査

費用
600円



71歳以上の方
高齢者歯科口腔機能健診

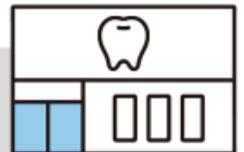
- ◇ご年齢に合わせた健診をご利用ください。
- ◇健診ごとに実施医療機関、費用等が異なります。上記二次元コードから必ずご確認の上、ご利用ください。(市ホームページ内、各種健診ページをご覧ください)

受診の流れ



上記二次元コード
を読み取り、実施
医療機関を確認

実施医療機関に
電話で申し込み
(予約)



・本人確認書類
・健診費用
を持って受診

しばらく歯医者さんに行っていないなあ… という方、

生涯のお口と体の健康を守るために

ご自身のお口の状態を知ることから始めてみませんか？

