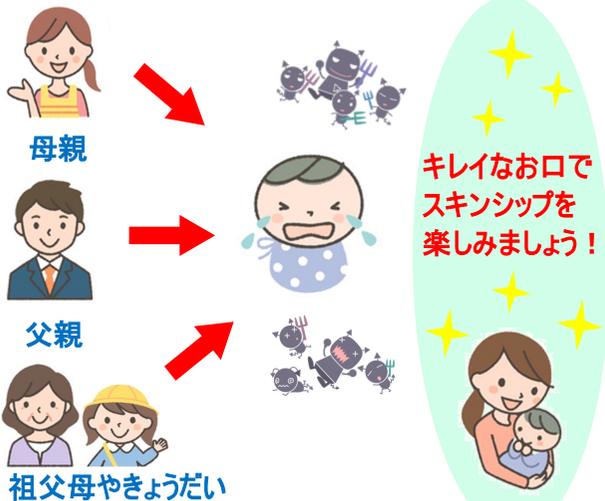


歯っぴー39チャレンジ 1

むし歯菌をうつさないで！

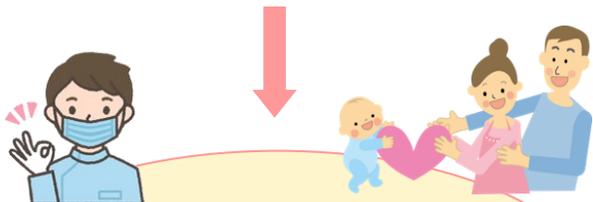
3歳までが特に重要

むし歯菌は1歳頃～3歳の間に
家族などの唾液から感染します



むし歯菌をうつさないために…

- ★子どもに関わる家族が口の中をきれいに保ちましょう。
- ★子ども専用のスプーンなどを準備しましょう。
- ★大人が口の中に入れた食べ物を子どもにあげないで！



家族みんな
かかりつけの歯科医院で
定期的なお口のケアを
始めよう♪

歯っぴー39チャレンジ 2

歯みがき習慣をつけよう！

歯が生える前

★口をさわられることに慣れる練習をしましょう
スキンシップの一環として、ほっぺたや
口のまわり、唇をやさしくさわりましょう。



下の前歯が生えてきたら

★口の中もさわってみましょう
ひざに頭をのせて、口の中を見る習慣
をつけましょう。



上の前歯が生えたら

★2種類の歯ブラシを用意しましょう
こども用と仕上げ用を用意しましょう。
歯ブラシで歯みがきしましょう。



前歯が上下8本生えそろうたら

★夜の仕上げみがきを忘れずに！
寝ている間に口の中の菌は増えます。
夜は毎日仕上げみがきをしましょう。



奥歯が生えてきたら

★奥歯のみぞは特にいいにみがきましょう
かみ合わせは複雑な形のため歯垢がた
まりやすくむし歯ができやすい場所です。



【歯みがき習慣ゲーム】ポケモンスマイル

ポケモンと歯みがきを一緒
に楽しく習慣化するゲーム
アプリ(日本歯科医師会監修)



♡ 仕上げみがき♡
で愛情を伝えよう



動画は
コチラ
👉

上手な仕上げみがきの仕方

笑顔で楽しく♪



歯ブラシは鉛筆
を持つように。



日本小児歯科学会HPより

上唇の内側にある
すじ(上唇小帯)
に歯ブラシが当た
るといやがるので
気をつけましょう。

寝かせみがきを
しましょう。



夜寝る前はいいに！

※事故防止のため歯ブラシをもっていることもから
目を離さないように！

仕上げみがき用歯ブラシの選び方



- ★毛はナイロン製のもの
- ★毛の硬さはふつう
- ★毛先が開いてきたら交換

- ① 持つ所がまっすぐ
- ② 毛先がまっすぐ
- ③ ヘッドがまっすぐ

初期むし歯に気づきましょう！

初期むし歯に早く気づいて予防すればむし歯の進行を
止めることができます。



糖分の摂取回数を控えめに！

水分補給は水や麦茶でOK！

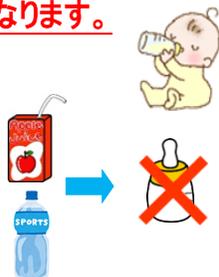
*おやつは1歳頃から1日1～2回、時間と量を決めましょう

甘味飲料(イオン飲料含む)を不規則に哺乳瓶で飲ませることはむし歯の原因になります。

★意外に多い飲み物の糖分！

～飲み物の糖質量(200mlの場合)～

- ・りんご濃縮還元ジュース：約23g
- ・トマト類ミックスジュース：約7g
- ・スポーツドリンク：約10g
- ・乳酸菌飲料(乳製品)：約34g



参考：文部科学省「日本食品標準成分表」

離乳食の形状は、歯の本数も目安にしましょう

* 歯の生え方には個人差があります。

時期	離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 ¹² ～18か月頃
歯の生え方	歯が生える前 	下の前歯が生える 	上下の前歯が生えそろう 	奥歯が生え始める
摂食機能・調理形態の目安	口を閉じて取り込みや呑み込みができるようになる 	舌と上アゴで潰していくことができるようになる 舌でつぶせる固さ(豆腐くらい) 	歯ぐきで潰すことができるようになる 歯ぐきでつぶせる(バナナくらい) 噛むことを覚える 	歯を使うようになる 歯ぐきでかめる(肉団子くらい)

参考：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

フッ化物を利用する！

むし歯予防に有効なフッ化物

フッ化物は歯の表面から作用し、歯の結晶の一部になり、歯を丈夫にします。



★フッ化物の効果★

- 1 歯の質を強くする
- 2 初期むし歯を修復する
- 3 むし歯菌の働きを弱くする

★フッ化物の利用方法★

1 フッ化物配合歯磨剤を使う

～歯が生えたら使いましょう～

うがいができない間は ジェルやスプレータイプ、うがいができるようになったら、ペーストタイプを使い、うがいは1回程度にしましょう。



2 フッ化物塗布

歯科医院で定期的に塗布すると効果的です。



3 フッ化物洗口

4歳～14歳頃まで行うと効果的です。

保育園や小中学校で行うなど集団向きです。



【お問合せ】熊本市健康づくり推進課

☎ 096-328-2145

発行：令和5年4月

～歯から始めよう～
Happy life

みんなで育てよう！

はじめての歯

サンキュー

歯っぴー39チャレンジ

～むし歯のない3歳児を9割に増やそう～



熊本市のこどもたちはむし歯が多く、20政令指定都市の中で「ワースト1」です。未来あるこどもたちの健やかな成長を支えていくために、みんなでむし歯予防に取り組みましょう！

熊本市・健康くまもと21推進会議