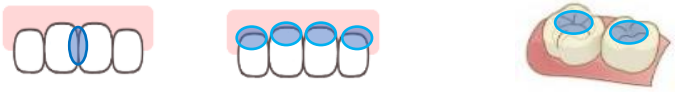
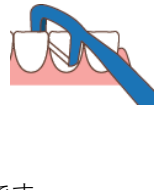
むし歯予防のポイント ～妊娠期からはじめる子どものむし歯予防～

西区役所保健子ども課　健康増進班　TEL:329-1147

年（月）齢	妊娠 7～10週	妊娠 4～5か月	0か月	7～8か月	1歳	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	小学生時代	中学生時代～
歯の生え方	乳歯ができ始める	乳歯の石灰化（硬くなる）		下2本	上下8本	上下奥歯	上下犬歯	乳歯が生えそろう（20本）	永久歯の生え始め			混合歯列期 永久歯は合計28本 12～13歳までに生えそろう	
むし歯のできやすい部位				上の前歯の間		歯と歯肉の境目		奥歯の噛み合わせ		奥歯の歯と歯の間		永久歯のむし歯多発期 歯肉炎発症期	
お口のお手入れ	母親の歯周病は早産や低体重児出産の原因のひとつです。つわりのときは、無理のない歯みがきを！		1日1回はお口の中をのぞいてみましょう 頬や口の周り等やさしくさわりましょう		子ども用と仕上げ磨き用2本の歯ブラシを用意しましょう		歯と歯の間はフロスを使いましょう		6歳臼歯のむし歯要注意 生え始めは背が低くて歯ブラシがあたりにくい				
			●寝る前の歯みがきが大切です 子ども自身の歯みがきと仕上げみがき（仕上げみがきは小学校低学年まで続けましょう） ●歯みがき技術の向上・・・歯科衛生士の指導を受けましょう									歯みがき自立期	
食べ物との関係	歯の栄養には、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です		早くから甘いおやつを覚えさせないでね		●そろそろ離乳完了へ ●ほ乳びんをくわえたまま寝かせないようにしましょう ●水分はできるだけ水やお茶にしましょう おやつは時間や量を考えて与えましょう				よく噛むと唾液がたくさんでて、歯だけでなく体全体の健康に関わります。また、むし歯予防に効果的です。				
歯質強化 フッ化物入り歯磨き剤	妊娠中		うがいのできない間はジェルタイプやスプレータイプのものを利用しましょう		うがいができるようになったら歯みがき剤を利用しましょう（うがいは1回程度）								
歯質強化 フッ化物塗布	歯科医院にご相談ください		歯科医院などで年に3～4回（最低2回）、永久歯が生えそろうまで塗布を継続しましょう。										
歯質強化 フッ化物洗口 ※1			永久歯のむし歯予防に効果的 4歳くらいから中学校卒業くらいまで続けましょう										
歯質強化 シーラント ※2			シーラント 予防的に奥歯の溝をうめる方法です（歯科医院にご相談ください）										
健診	（妊婦歯科健診）				1歳6か月児健診		3歳児健診	（園歯科健診）	就学前健診			学校歯科健診	学校歯科健診





※1　フッ化物洗口：一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いて、1分間ブクブクうがいを行う方法で、保育園・幼稚園・小中学校で集団で行いますが、家庭でも行うことができます。

※2　シーラント：むし歯の予防、あるいは初期のむし歯に対して合成樹脂でコーティングする処置です。