

フッ化物を利用しよう

フッ化物には、「歯の質を強く丈夫にする」「歯の表面の再石灰化を促進し、初期むし歯を修復する」「むし歯菌の働きを弱める」などの働きがあります。毎日の歯みがきに加え、フッ化物を利用しましょう。

〔フッ化物配合歯磨剤〕

日本で市販されている歯磨剤の約9割はフッ化物が配合されています。

効果的な使い方

- ◆1日2回以上使う（特に寝る前）
- ◆うがいの回数は多くても2回まで
- ◆使用直後は食べたり飲んだりしない



〔フッ化物塗布〕

歯科医院等でフッ化物を歯の表面に塗る方法。年に3～4回塗布しましょう。

〔フッ化物洗口〕

フッ化物の入った溶液でうがいをする方法。おもに永久歯のむし歯予防に用いられ、就学前から中学生まで続けるのが良いとされています。学校などで集団実施されるケースも増えています。



よく噛んで食べよう

よく噛むことは、食べ物を食べるだけでなく、全身を活性化させるためにも重要です。

★噛むことの効果★



定期的に歯科健診を受けましょう

思春期はむし歯や歯周病、口臭、かみ合わせの問題など、さまざまなトラブルが起き始める時期であることに加え、保護者の管理も行き届かなくなります。また、学童期までと比べると歯・口への関心が低くなりがちです。

だからこそ受けてほしいのが歯科健診。歯と口の状態を定期的にチェックして問題があればすぐに対処しましょう。

よい歯と口でいきいきライフ

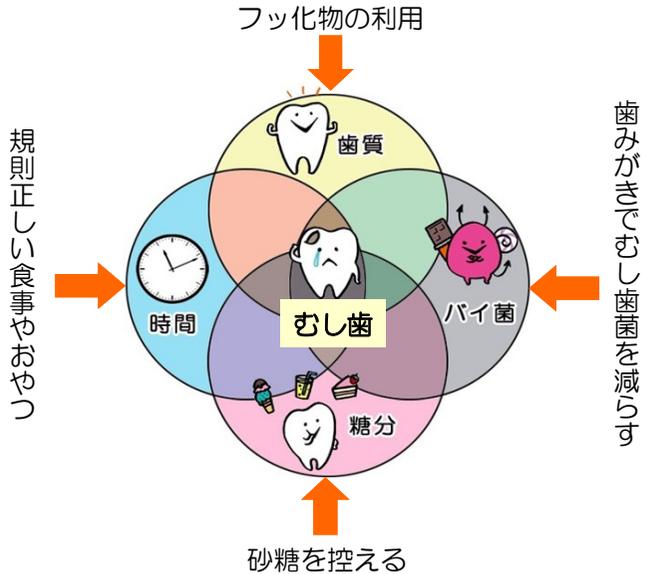
守ろう大人の歯
～学童期 中・高生期～



東区役所保健子ども課 歯科

電話 (096) 367-9134

むし歯の原因と対策

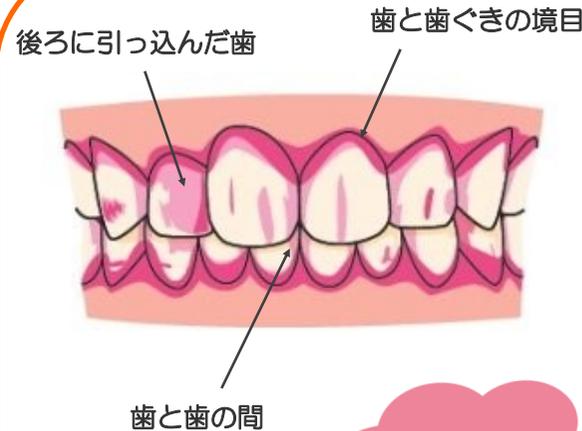


永久歯に生え変わる時期は むし歯になりやすい！ しっかり歯をみがこう

6歳ごろから永久歯への生え変わりが始まり、6～7年かけて生えそろう。この時期は乳歯と永久歯が混在し、歯並びが凸凹するのでみがき残しが多くなりがちです。小学校3～4年生まで仕上げみがきを続けてあげましょう。

また、市販の歯垢染色剤を使って、^{しこう}みがき残しを子ども自身が確認することも良いでしょう。

★歯垢（汚れ）がつきやすいところ★

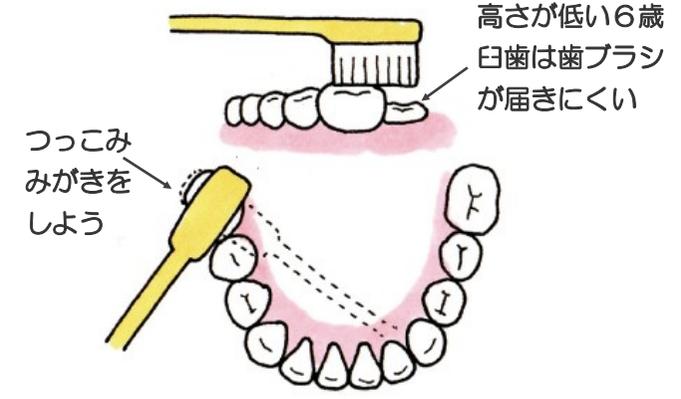


奥歯の溝にも汚れがたまりやすい！

6歳臼歯を守ろう

6歳臼歯とは、6歳ごろ一番奥の乳歯の後ろから生えてくる永久歯のこと。かむ力がもっとも強く、永久歯の歯並びやかみ合わせの軸になる大切な歯です。

一方で、生え終わるまでに1年近くかかり、その間歯ブラシが届きにくいこと、かむ面の溝が深くて汚れがたまりやすいことなどから、最もむし歯になりやすい歯でもあります。



おやつの食べ方に気をつけよう

間食が増える学童期。食べ方に気をつけることで、むし歯の危険を下げましょう。

おやつを食べるときは・・・

- ◆ 1回に食べる量を決める（食べすぎ防止）
- ◆ 食べる時間を決める（ダラダラ食べ防止）
- ◆ 野菜や果物、乳製品をとり入れる
- ◆ 甘いおやつときは、飲み物を水かお茶に
- ◆ おやつのおとも歯みがきを忘れずに