

## 2 歯みがきのポイント ~仕上げみがきを習慣づけましょう~

- 歯が生え始めたら指やぬらしたガーゼで優しく口の中を触り、口元への刺激に慣れる練習をしましょう。
- 仕上げみがきをするときは、頭を安定させて、口の中がよく見えるように「寝かせみがき」の姿勢をとりましょう。
- 子ども用と、仕上げ用歯ブラシの2種類を用意しましょう。
- 小学4年生頃まで、大人が仕上げみがきをしましょう。

「10がんばろう。いーち、にーい…」



1回のみがく秒数を決めるなど工夫して、終わったらしっかりほめましょう。



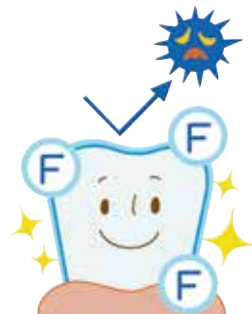
仕上げみがき動画 (約4分)



子どもの歯みがき

## 3 フッ化物で歯を強く! ~始めようフッ化物健口~

フッ化物には、**歯の質を強くする、むし歯菌の働きを弱める、初期むし歯を修復する** という3つの作用があります。乳歯は永久歯と比べて、表面のエナメル質などが薄く、やわらかくてむし歯になりやすく、進行も早い特徴があります。効果的にフッ化物を利用して歯をむし歯から守りましょう。



### フッ化物の使い方

#### ① フッ化物配合の歯みがき剤を使う

フッ化物が含まれた歯みがき剤で、毎日歯をみがきます。注意点は、フッ化物を洗い流してしまわないように使用後のうがいは軽く1回。うがいができないうちは、スプレーやジェルタイプを使用しましょう。

#### ② 歯科医院でフッ化物塗布

3~4か月ごとに塗布を受けましょう。継続することでむし歯予防効果が高まります。

#### ③ フッ化物でぶくぶくうがい

本市では、保育所や小学校などにおいてフッ化物洗口に取り組んでおり、全施設での実施をめざしています。



フッ化物洗口について

### 使用量の目安

6か月~2歳  
本人の切った爪程度の少量

3~5歳  
5mm以下



その他にできる大事なことはなんだろう?

### 1歳を目安に歯科医院デビュー

今は子どもの時から定期健診を受けて、悪くなる前に予防をする時代です。定期的にかかりつけ歯科医に行き、むし歯予防に取り組むことが、生涯、自分の歯でなんでもおいしく食べられることにつながります。長く通うことができる「かかりつけ歯科医」を見つけましょう。



教えてくれたのは  
熊本市歯科医師会 会長  
みやもと のりひさ  
宮本 格尚さん

### むし歯菌は赤ちゃんにうつります

生まれたばかりの赤ちゃんにむし歯菌はいません。お父さんやお母さんなどまわりの大人から、だ液を通してうつります。出産前に家族みんなが歯科医院を受診して、むし歯の治療を済ませるなど、お口の中をきれいにしておくことが大切です。



家族みんなで  
むし歯予防に  
取り組もう!



(熊本市口腔保健支援センター(健康づくり推進課) ☎096-361-2145)



作: 桜田幸子