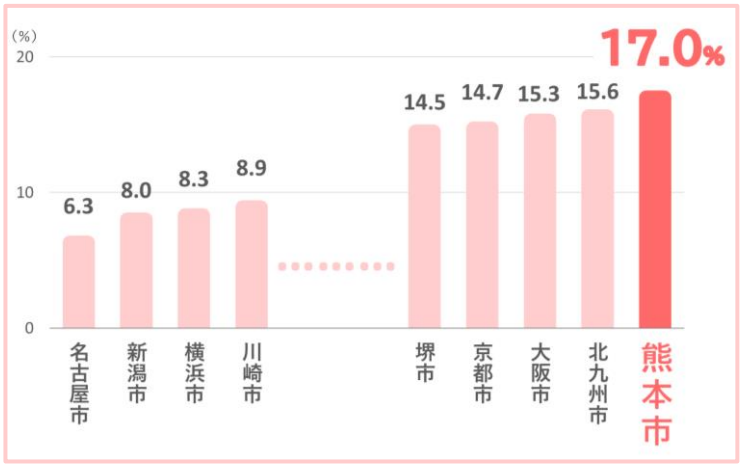
熊本市は政令市の中で子どものむし歯が最も多い！

3歳児の約5人に1人はすでにむし歯！



令和2年度3歳児むし歯有病者率政令指定都市比較
（令和３年度政令市母子保健主管課長会議資料）

Q むし歯菌はどこから感染するの？

A　一緒に生活する大人やきょうだいのだ液を介して感染します。家族みんなの口の中をキレイにし、むし歯菌の数を減らしましょう。



Q おやつは1日何回まで？

A　時間と回数を決めずにちょこちょこ食べていると、口の中が酸性に傾く時間が長くなり歯が溶けやすくなります。おやつは1日1～2回まで。

Q 仕上げみがきはいつからするの？

A　歯の長さが3ミリほど生えてきたら始めましょう。1日1回、夜の仕上げみがきを丁寧に。仕上げみがきの方法を動画で紹介します。

仕上げみがきの動画はこちら



Q 歯を強くするためにはどうするの？

A　フッ化物配合歯みがき剤を毎日使用したり、歯科医院でのフッ化物塗布を定期的（3～4か月ごと）に受けたりしましょう。



家族みんなでむし歯予防に取り組みましょう

熊本市口腔保健支援センター
（☎096－361－2145）