

歯っぴー39チャレンジ 1

歯みがき習慣をつけましょう

下の前歯が生えてきたら

☆こども用歯ブラシを用意しましょう



保護者の見守りの中で自由にしゃぶらせ、
歯ブラシの感触に慣れさせましょう。

事故防止のため、歯ブラシを持った
こどもから目を離さないように！！

上の前歯が生えたら

☆仕上げ用の歯ブラシを用意しましょう

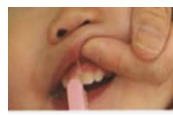


上の前歯が3mmほど生えたら
1日1回は仕上げみがきをしましょう。

仕上げみがきの方法



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
痛いので気をつけ
ましょう。

寝かせみがきを
しましょう。



出典：(株)コムネット

仕上げみがきの
詳しい方法はこちら⇒



歯っぴー39チャレンジ 2

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～3歳頃
の間に家族などの唾液か
ら感染します

こどもに関わる家族が
ご自身の口腔内を清潔に
保ちましょう



家族みんなかかりつけの
歯科医院で定期的なお口
のケアをしましょう♪

歯っぴー39チャレンジ 3

糖分の摂取回数を控えめに

水分補給は水や麦茶でOK！

哺乳瓶で甘味飲料を与えると
むし歯になりやすいです



体に良いと思って与えがちな飲み物の中
にもたくさんの糖分が含まれます

コップ一杯(200mL)の中の糖分
イオン飲料 ⇒ 約大さじ1杯
リンゴジュース ⇒ 約大さじ2杯
乳酸菌飲料 ⇒ 約大さじ3杯



おやつは時間と量を決めて

口の中に糖分を含んだ食べ物や飲み物が入る
回数が増えると、口の中が酸性の状態が長く
続くためむし歯になりやすくなります



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



仕上げみがき用歯ブラシの選び方

↔ 毛先がまっすぐ



全体がまっすぐ

★毛はナイロン製のもの
★毛の硬さは「ふつう」
★1か月に1回は交換

笑顔で楽しく♪
夜寝る前はていねいに！



フッ化物を利用しましょう

★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

※初期むし歯



歯が溶けかかって白濁しているが、まだ穴があいていない状態

★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を、うがいができるようになったらペーストタイプも使うことができます。

うがいは少量の水で1回程度にしましょう。

【フッ化物配合歯磨剤の濃度と使用量】

歯が生えてから2歳		900～1,000ppmF 米粒程度 (1～2mm程度)
3～5歳		900～1,000ppmF グリーンピース程度 (5mm程度)

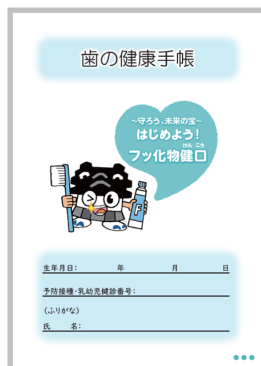
※6歳以上は1,450～1,500ppmFの歯磨剤を歯ブラシ全体(1.5cm～2cm)使用

2 フッ化物塗布

歯が生えてから14歳頃まで歯科医院で定期的に(年2回以上)塗布すると効果的です。



★無料でフッ化物塗布ができます★



無料でフッ化物塗布ができる「フッ化物塗布券」付きの「歯の健康手帳」を生後8か月頃にお届けしますので、是非ご利用ください。

(塗布券は1歳、2歳、2歳6か月の頃に使えます)

フッ化物塗布をきっかけに、かかりつけ歯科医をもちましょう。口の中の小さな変化にも気づいてもらえます。

3 フッ化物洗口

4歳～14歳頃まで行くと効果的です。保育園や小中学校で行うなど集団向きです。



熊本市が行っている
歯と口腔の健康づくりはこちら⇒



【お問合せ】熊本市健康づくり推進課

☎ 096-328-2145

発行: 令和7年9月

今日から始める

こどものむし歯予防

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割以上に～

熊本市のこどもは全国的にみてむし歯が多い状況が続いています。このリーフレットを読んで、むし歯ゼロを目指しましょう！！



～守ろう、未来の宝～

けんこう

はじめよう！フッ化物健口

熊本市・健康くまもと21推進会議