

子どものむし歯をゼロに！ 3歳児のむし歯を減らすために今できること

乳歯のむし歯は、食べる機能や会話する機能にも影響します。
子どもの笑顔を守るために今できることを今日からはじめましょう！

1. 水分補給は甘くないものにしましょう。間食は1日2回まで！

- 哺乳ビンやシッピーカップに果汁やジュース等、糖分が含まれているものを入れて与えると、むし歯のリスクが高くなります。水分補給は白湯や麦茶等とし、イオン飲料は医師の指示があった場合のみにして、コップで飲むようにしましょう。
- 間食は1日1～2回を目安に、時間と量を決めてむし歯になりにくいものを選んで与えましょう。



むし歯になりにくい
糖分が少なく歯にくっつきにくい





むし歯になりやすい
糖分が多く歯にくっつきやすい





2. 毎日の仕上げみがきを習慣にしましょう


- 毎日、就寝前に仕上げみがきをしましょう。




小さいヘッドの歯ブラシを歯と歯ぐきの境目にあてて、小刻みに動かしましょう。(特に下記の赤い部分)
歯と歯の間にはデンタルフロスを使いましょう。

むし歯になりやすいところ


上の前歯の歯と歯の間

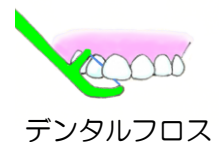


奥歯のみぞ



歯と歯ぐきの境目





3. 定期的なフッ化物塗布とフッ化物配合歯磨剤を使用しましょう

- かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診とフッ化物塗布を受けましょう。
- うがいができない間は、仕上げみがきの時に少量(切った爪程度)のフッ化物配合歯磨剤をつけ、最後に軽くふき取りましょう。
うがいができるようになったら、5mm以下で使用し、最後に1回だけうがいをしましょう。



「子どものむし歯予防」
動画はこちらから

