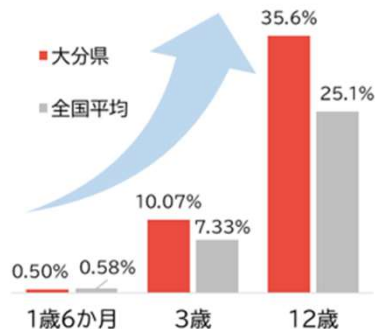


一生モノの笑顔を守る!!

こどもの お口ケア

令和6年度 むし歯を持つ者の割合



むし歯を予防するためには、乳幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診とフッ化物応用等の予防処置を受ける習慣を身につける必要があります。

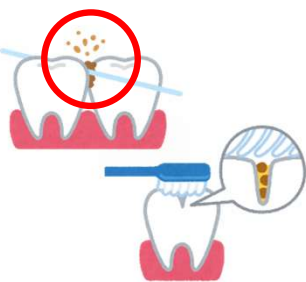
感染の窓が開きます

1歳7か月～2歳7か月はむし歯菌にはじめて感染しやすい危険な時期です。下記のポイントを参考に、むし歯を予防しましょう。



むし歯予防のポイント

1



むし歯になりやすい
ところに気を付ける

歯と歯の間や、奥歯の溝の部分は汚れがたまりやすいため、磨き残しに注意しましょう。

2



フロスや糸ようじを使う

歯と歯の間の歯垢をしっかりと落とすため、歯ブラシに加えてフロスを必ず使いましょう。

3



フッ化物を応用する

歯ブラシの毛先が届かないところにも、フッ化物が届き、むし歯を予防し、同時に歯を強くします。

4



だらだら食べはNG

お菓子やジュースは控え、食べる回数にも気を付けましょう。

正しい姿勢で食事を

食事の時に、子どもの足がブラブラしていませんか？しっかりと足をつけていないと、かむ力が弱まってしまう。背筋を伸ばし足裏が床につくように、足台や椅子の補助版を使って、姿勢を安定させましょう。



妊娠期も要注意

- ・ つわりによる不規則な食事時間、歯みがき不足
→ お口の中が不潔になりやすい
- ・ 女性ホルモンの影響
→ 妊娠性歯肉炎が起こりやすい
- ・ 妊婦が歯周病に罹患
→ 早産・低体重児出産のリスクがアップ

歯科健診を受診しましょう！



大分県口腔保健支援センター

(大分県福祉保健部県民健康増進課内)

☎097-506-2806

E-mail : a12240@pref.oita.lg.jp