

“お口ぽかん”になっていませんか？

“お口ぽかん”が約 3 人に 1 人

リラックスしている時などに、お口がぽかんと開いていると、口の中が乾きやすく、むし歯や歯周病のリスクが高まる上、かみ合わせや歯並びにも影響するとされています。

ここではお口の機能を育てる方法をご紹介します。

口呼吸

むし歯

歯並び



正しい姿勢での食事



食事の時に、子どもの足がブラブラしていませんか？足裏がしっかりと床につくと、かむ力が入り、よくかむことができるようになります。足台や椅子の補助版を使って、姿勢を安定させましょう。

汁物と固形物は時間差で出す



食べ物を食べている時、お茶や汁物で流し込んでいませんか？汁物と固形物の出すタイミングをずらし、お口を閉じてよく噛み、自分の力で「ごっくん」と飲み込む習慣をつけましょう。

家族みんなで定期的な歯科健診を！

むし歯や歯周病の予防には、セルフケアに加え、定期的な歯科健診を受けることが大切です。

乳幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受け、家族みんなで健康な歯を保ちましょう。



普及啓発期間

「歯と口の健康週間」6月4日～10日

「いい歯の日」11月8日

「大分いい歯の8020推進月間」11月1日～30日

大分県口腔保健支援センター

☎097-506-2806

(大分県福祉保健部県民健康増進課内) E-mail : a12240@pref.oita.lg.jp

一生モノの笑顔を守る!!

こどものお口ケア

むし歯の要因



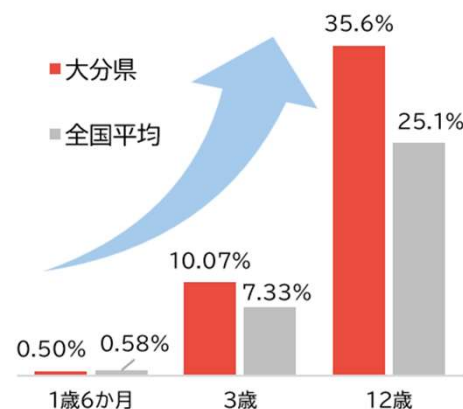
むし歯は…

- (1) むし歯菌 (ミュータンス菌など)
- (2) 歯の質
- (3) 糖分
- (4) 時間 (タイミング・頻度)

これらの要因が重なると、むし歯ができてしまいます。

さらに、乳歯は歯の表面の層(エナメル質)が薄くやわらかいため、むし歯になりやすく、進行も早いのが特徴です。

令和6年度 むし歯を持つ者の割合



また、大分県の1歳6か月児、3歳児及び12歳児におけるむし歯を持つ者の割合は、年々減少しているものの全国平均を上回る状況が続いています。

大切な歯をむし歯から守るため、裏面のポイントを参考に、今日からできる予防をはじめてみましょう！



むし歯予防のポイント

フッ化物で予防

フッ化配合の歯みがき剤を使う

〈目安量〉



0～2歳

1～2mm程度
(米粒程度)

3～5歳

5mm程度
(グリーンピース程度)

学校、保育施設等での
フッ化物洗口

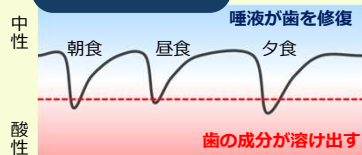


歯科医院等での
フッ化物塗布

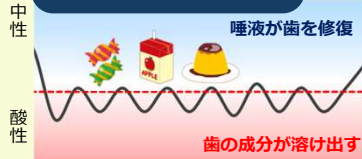


だらだら食べNG

規則正しい生活



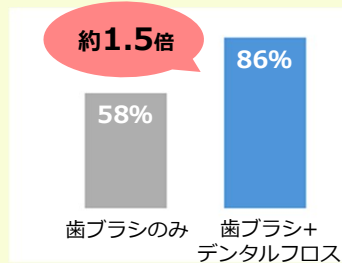
何度も間食をした場合



だらだら食べ・飲みをすると、口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。
時間や回数を決めておきましょう。

フロスを使う

〈歯と歯の間の歯垢除去率〉

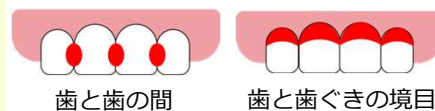


歯と歯の間の歯垢をしっかりと落とすため、歯ブラシに加えてフロスを必ず使いましょう。



磨く所を意識する

むし歯になりやすい場所



むし歯になりやすい所を意識するのがポイントです。また、仕上げみがきは、**永久歯が生えそろうまで**続けるようにしましょう。

おやつを取り方

間食（おやつ）＝甘いお菓子ではありません。子どものおやつは食事の一部と捉え、1日3回の食事ではとれない栄養を補います。だらだら食べないように時間を決めて、1日1～2回を目安に与えましょう。年齢に応じてかみ応えのあるものもおすすめです。



水分補給は水かお茶を！

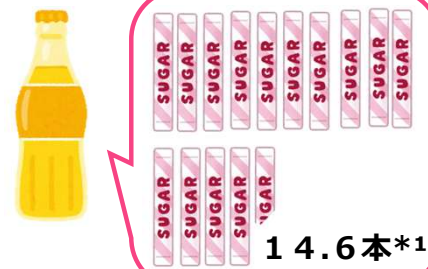
＜飲み物の中に含まれる砂糖の量＞

※ステックシュガー1本3gで計算

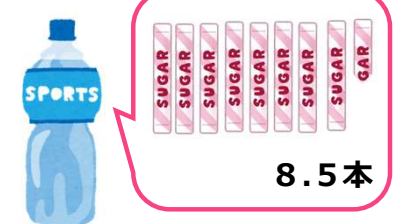
こんなに砂糖が！！

オレンジジュース
(ストレート) 500ml

スポーツドリンク 500ml



*1 自然由来の果糖を砂糖に換算



イオン飲料（特にスポーツドリンク）は経口補水液に比べ糖度が高く、日常的に飲むと、むし歯・2型糖尿病・肥満・ペットボトル症候群になってしまいます。

子どもの身体とお口の健康を守るため、

普段の水分補給は、水かお茶にしましょう！