

A background image featuring a dense field of pink roses. The roses are in various stages of bloom, with some showing the characteristic spiral pattern of the petals. The overall color palette is a range of pink tones, from light to deep magenta. A dark pink horizontal bar is positioned across the middle of the image, containing the text.

むし歯予防教室

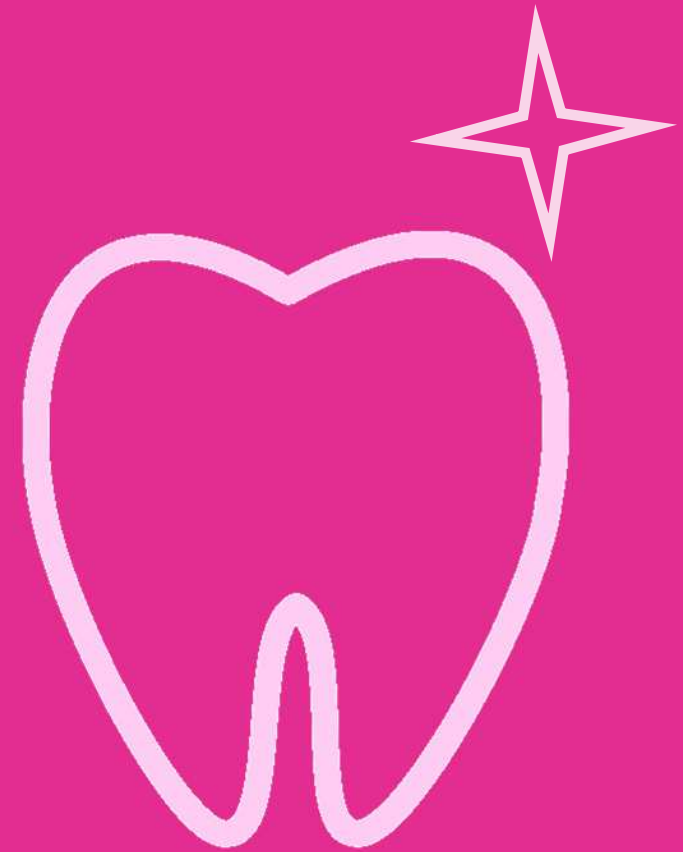
本日の内容

むし歯を予防する方法について

むし歯
予防に
ついて

仕上げ
みがきに
ついて

実演・
質疑



むし歯の原因

- 4つの要素が重なるとむし歯ができます
- できるだけ4つの要素が重ならないように気を付けましょう



むし歯菌が砂糖から酸をつくり、歯をとかします。

歯の質を強くする ～フッ素の利用～

- フッ素を多く含む食品：海産物・お茶・根菜類
- 歯科医院で塗ってもらう〔9000ppmF〕
- フッ素入りの歯みがき剤やジェルを使う〔1000ppmF〕
- フッ素入りのうがい薬を使う

歯医者さんで塗ってもらうものと家で使うものの
大きな違いは「フッ素の濃度」です！
ppm：100万分の1という単位



用法・用量
を守って
使おう！

フッ素を使うときの注意点

- 1回の使用量：2歳までは米粒大



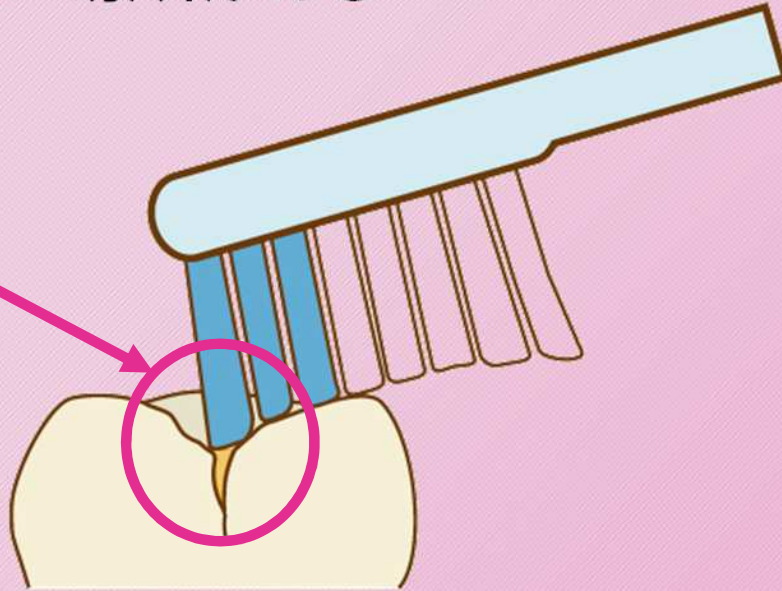
フッ素を口の中に長く残す工夫

- 使用後30分は飲食しない
- うがいをする場合：少量の水（5～15ml）で1回5秒

なぜフッ素が必要なのか？

- 歯ブラシでは届かない場所がある

奥歯の溝には
歯ブラシの毛先が届かない！



フッ素を上手に使いましょう

お砂糖について ～おやつと飲み物～

どのような
もの
を選ぶ？

- おやつ = 補食 ≠ お菓子

むし歯になりやすいものの特徴

- 砂糖を多く含む
- 食べている時間が長い
- 歯にくっつきやすい

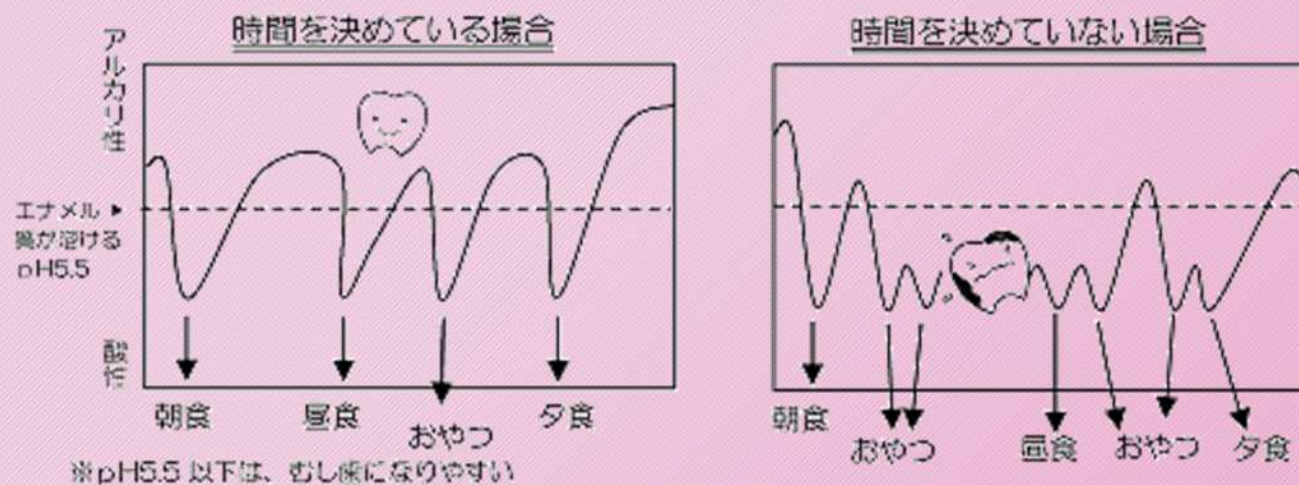
砂糖(ショ糖)以外にも
むし歯の原因になる糖
質がありますので、
注意しましょう！



お砂糖について ～時間を決めて食べる～

量よりも
回数

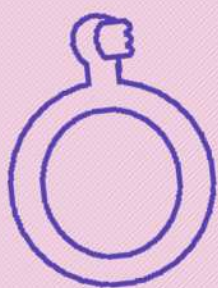
- 時間を決めて食べる
- 甘い物は1日2回までにする
- 歯の修復時間として食事と食事の間を1～2時間空ける



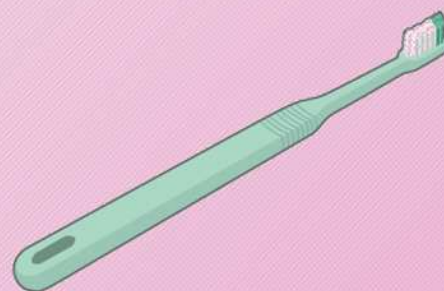
ダラダラと食べ
ないことが大切

むし菌を減らす ～歯ブラシの選び方～

- お子さん用：喉突き防止の工夫がされたもの
- 仕上げ用：毛先の部分が小さくネック部分が長いもの
- 毛先の硬さ：やわらかめ



お子さん用



仕上げみがき用

仕上げみがき用は
大人がみがきやすい
ように作られています

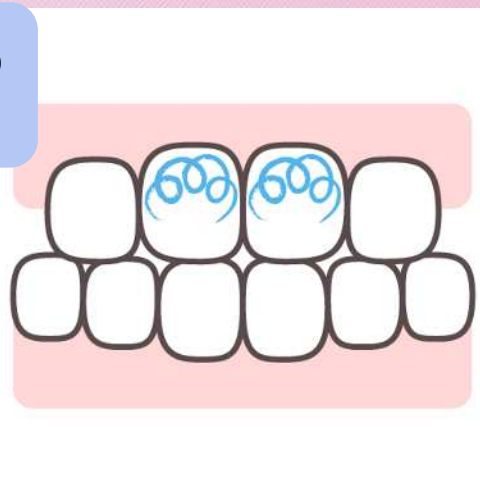
むし菌を減らす ～歯みがきのポイント1～

- 奥歯→上の前歯→下の前歯 の順番
- 鉛筆を持つように歯ブラシを持つ
- 軽く・細かく動かす（1mmくらいの幅）

みがく順番



ハブラシの
動かし方



力加減

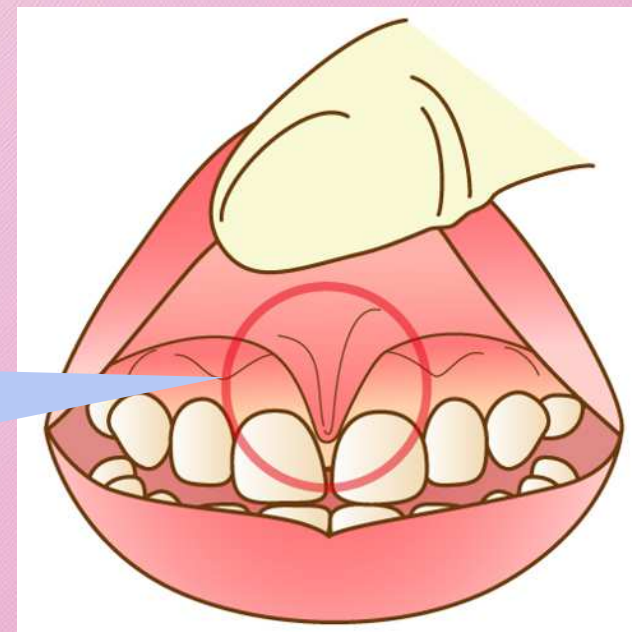


むし歯菌を減らす ～歯みがきのポイント2～

上の前歯をみがくときの注意点

- 上唇小帯に歯ブラシが当たらないようにする
- 裏側も忘れない

上唇と歯肉をつないでいます。
粘膜なので歯ブラシが当たると痛い
ので気をつけましょう。



むし歯菌を減らす ～歯みがきのポイント3～

- お子さんを仰向けにし、頭と体が動かないようにする
- 笑顔で声をかけながら**楽しい雰囲気**でみがく
- 終わったら必ずしっかりほめる

歌を歌ったり
お話ししながら
みがいてみましょう



よく聞かれる歯みがきについての質問

1日3回みがいたほうがよいか？

- 1日「1回」より「2回」みがく人の方がむし歯が少ない
- 就寝前には必ずみがく
- 1日2回以上のフッ化物配合歯磨剤による歯みがき

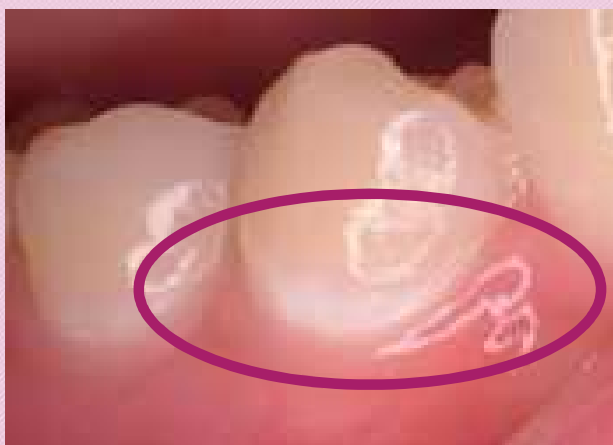
歯みがきを嫌がるがトラウマにならないか？

- しっかり歯みがきをしてもらった子は歯みがき好きになります
- 嫌がるからとやめてしまわないようにしましょう



むし歯かな？と思ったら・・・

- 乾燥させる
- 明るい光の下で見る
- みがいても落ちない「白いよごれ」があってザラザラしている



「あやしい」と思ったら
早めに歯科医院へ

