

### ③フッ化物の利用

フッ化物は、歯の表面を丈夫な結晶にし、むし歯の原因となる細菌の働きを抑え、小さなむし歯の修復（再石灰化）を促す働きがあります。上手に活用して、むし歯を効果的に予防しましょう。

#### ●歯みがき剤を使う方法

適量を歯ブラシにとり、みがきましょう。  
うがいをする場合は、1度だけぶくぶくうがいをしましょう。



#### ●歯医者さんで歯の表面にフッ化物を塗ってもらう方法

6か月を目安に間隔をあけて塗ってもらいましょう。



#### ●フッ化物のうがい薬でうがいをする方法

ぶくぶくうがいが上手にできるようになったら始めてみましょう。



\*フッ化物の使い方や使用量は、年齢等により異なります。

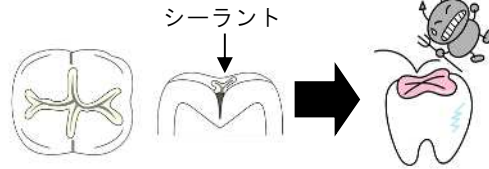
お住いの区の保健センターまたはかかりつけの歯科医院へお問い合わせください。

### ④定期健診及び予防処置

定期健診は、むし歯の確認はもちろん、歯並びなどのお口の成長を確認してもらえる大切なものです。むし歯予防の方法も相談してみましょう。

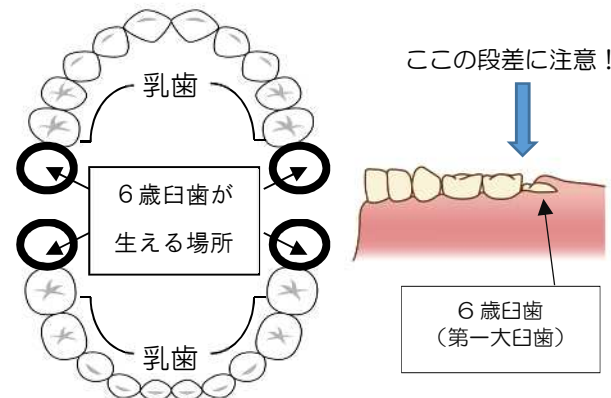
#### ●シーラント

奥歯の溝に合成樹脂などを流し込み、埋めちゃう方法です。これによりむし歯になるのを防ぎます。



#### ☆5～6歳頃になると…☆

一番奥の乳歯の後ろから、6歳臼歯が生えてきます。生えてくるのに1～2年かかり、歯ブラシが届きにくく、噛み合わせの溝が深い歯なので、よく観察してしっかりみがきましょう。



## 健やかな歯を育てるために

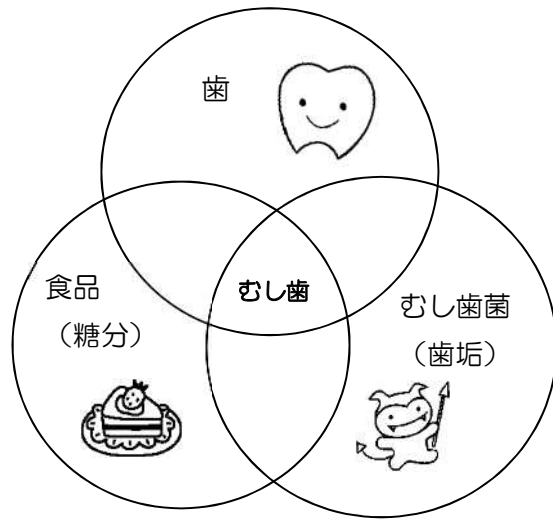
子どもの歯は、一度むし歯になってしまうと大人のむし歯より早く進行します。  
むし歯予防の方法を確認しましょう！



さいたま市保健センター

## 《むし歯の要因》

むし歯はむし歯菌（歯垢）、糖分の摂取量や回数、歯の質や歯並びなどが複雑にからみあって発生します。3つの輪が重なる時間が長くなるほど、むし歯になりやすくなります。



## 《むし歯予防のポイント》

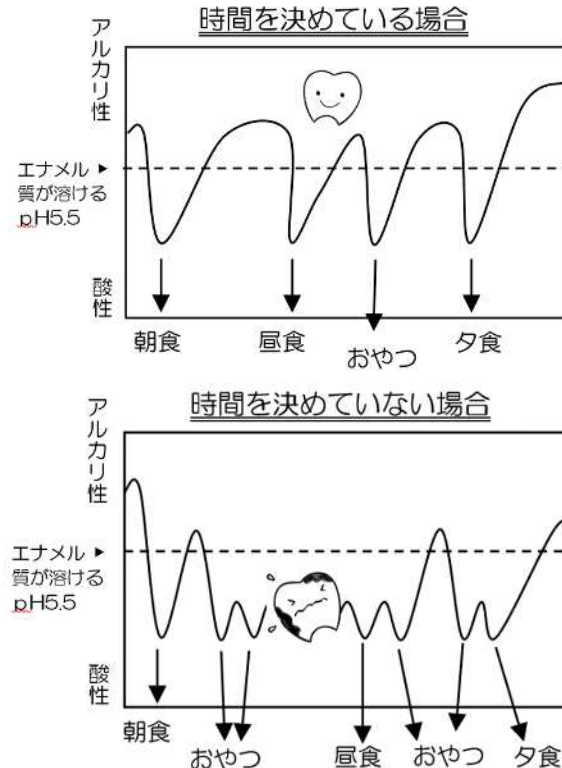
むし歯予防のポイントは次の4点です。日常生活を見直し、実践していきましょう。

- ①規則正しい食生活
- ②歯みがき
- ③フッ化物の利用
- ④定期健診及び予防処置



## ①規則正しい食生活

時間を決めずに食べたり飲んだりしていると、歯がとけやすい状態（pH5.5以下）になり、むし歯になりやすくなります。



### ●おやつのとりの注意

- 食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低2時間は空ける。
  - 水分補給は、基本的に水かお茶にする。
  - 粘着力があり、口の中に長く残るもの（例：あめ、ソフトキャンディー、クッキーなど）は、避ける。
- \*「おやつ=おかし」ではありません。  
甘いものは避け、かみごたえのあるものを取りましょう。

## ②歯みがき

自分でみがけるようになっても、生え変わりの時期はみがき残しができやすいので、10歳頃までは仕上げみがきをしましょう。

### ●歯ブラシ

歯ブラシは、自分でみがく用と仕上げみがき用の2本用意します。1か月に1度、または、毛先が開いたら交換しましょう。



### ●デンタルフロス

歯と歯の間はデンタルフロスを使います。ゆっくりのこぎりを引くように歯と歯の間に入れ、すき間の汚れをとります。

デンタルフロスを抜く時に引っかかるようであれば、むし歯の可能性がります。歯科医師に診てもらいましょう。



デンタルフロス