

《 守ろう！ピカピカ乳歯 》

☆水分補給、母乳・哺乳びんとむし歯の関係☆



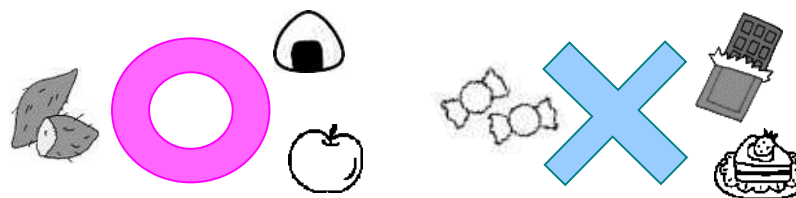
乳酸菌飲料、スポーツドリンク、イオン飲料、ジュースなどを水分補給代わりに飲ませ続けると、むし歯のリスクを高めます。水分補給は、お水やお茶などの甘くないものにしましょう。コップやストローが使えるようになったら、哺乳びんは卒業しましょう。

発熱や下痢のときは・・・

- 脱水症状になりやすいので、医師の指示に従い経口補水液等を飲ませてみましょう。
- 体調が回復したら、水やお茶に戻しましょう。

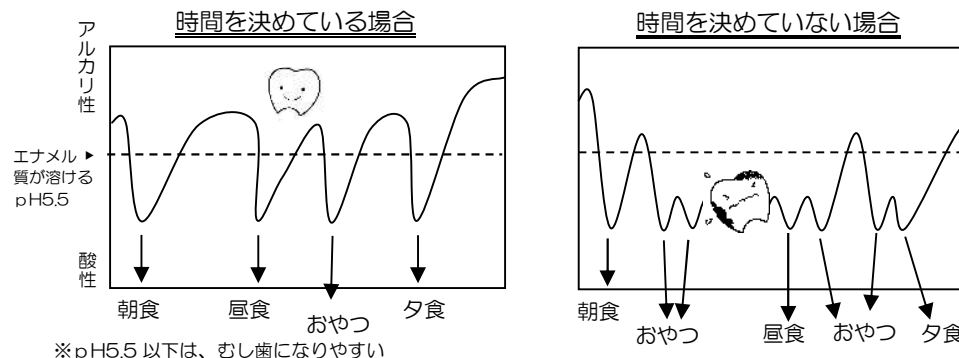
また、母乳やミルクを飲みながら眠る習慣は、むし歯のリスクを高めます。さいたま市幼児歯科健康診査の結果、1歳6か月以降の母乳習慣とむし歯の発生に、関係があることがわかっています。上の前歯がしっかり生えてからは、卒乳を考えていきましょう。

☆むし歯になりにくいおやつとの与え方☆



おやつ（間食）は食事と食事の間にとるもので、3食だけでは不足しがちな栄養を補う補食^{ほじょく}の役割があります。「おやつ＝おかし」ではありません。

また、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。おやつは1日2回までとし、食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低2時間は空けるようにしましょう。

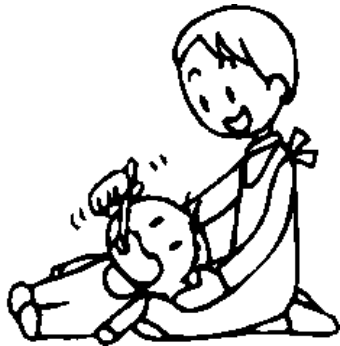


《おやつをとるときのポイント》

- 市販の菓子類ではなく、おにぎり等の軽食や、チーズや果物など、食事ではとりきれないものをプラスしましょう。
- 甘いものを食べる時は、クッキーとお茶のように【甘いもの＋甘くないもの】を組み合わせる工夫をしましょう。

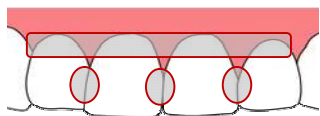


☆おとなによる仕上げみがきの大切さ☆

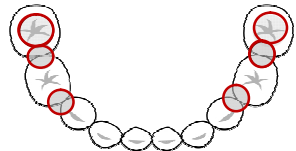


歯みがきは、お口の中を清潔に保ち、大切な歯を守るために欠かせないものです。嫌がるからといって歯みがきをやめないようにしましょう。仕上げみがきは10歳頃まで毎日必要です。就寝前に、短い時間でよいので歯みがきの時間をつくり、少しずつ慣れさせるようにしていきましょう。

【むし歯になりやすいところ】



歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目



かみ合わせの溝や奥歯と奥歯の間

《仕上げみがきのポイント》

- 仕上げみがきを行うときは、お口の中が見えるように寝かせましょう。
- えんぴつを持つように歯ブラシを軽く持ち、消しゴムで小さい文字を消すように細かく、力を入れすぎないようにみがきましょう。
- 笑顔で、楽しい雰囲気づくりをし、たくさんほめてあげましょう。



動画 de むし歯予防「仕上げみがきのポイント」を公開しています。ぜひご覧ください。
<https://www.city.saitama.lg.jp/002/001/014/008/001/005/p074678.html>

☆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。

歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、かみ合わせの溝など、むし歯になりやすいところのむし歯予防にも効果的です。

《フッ化物利用のポイント》

- 歯をみがくときに、フッ化物入りの歯みがき剤を使用しましょう。
2歳までは、900～1000ppmFのフッ化物入り歯みがき剤を、米粒程度（1～2mm程度）歯ブラシにつけて、みがいてあげましょう。うがいができなくても、濃度と量を守れば安全に使うことができます。
- うがいができるようになったら、フッ化物入りのうがい薬も使用できます。（歯科医師又は薬剤師に相談してください。）
- フッ化物は定期的に塗布することで、よりむし歯予防の効果をもたらします。定期的に、歯科医院でフッ化物を塗りましょう。

さいたま市では、1歳6か月児歯科健康診査時にフッ化物塗布を実施しています。
ぜひご利用ください。



さいたま市保健センター作成