

# 《 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☆



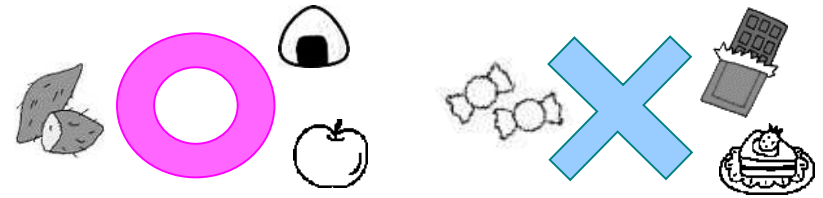
乳酸菌飲料、スポーツドリンク、イオン飲料、ジュースなどを水分補給代わりに飲ませ続けると、むし歯のリスクを高めます。水分補給は、お水やお茶などの甘くないものにしましょう。コップやストローが使えるようになったら、哺乳びんは卒業しましょう。

### 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。

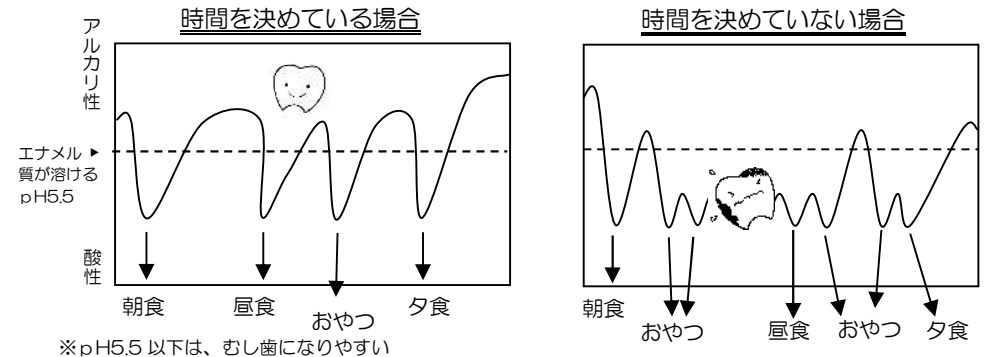
また、母乳やミルクを飲みながら眠る習慣は、むし歯のリスクを高めます。さいたま市幼児歯科健康診査の結果、1歳6か月以降の母乳習慣とむし歯の発生に、関係があることがわかっています。上の前歯がしっかり生えてからは、卒乳を考えていきましょう。

## ☆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。

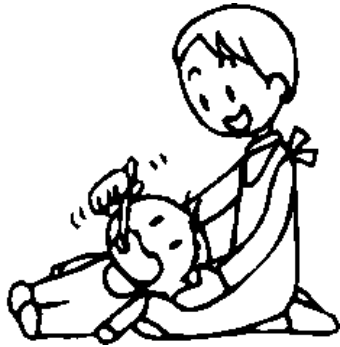


### 《おやつをとるときのポイント》

- 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。

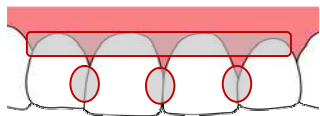


## ☆おとなによる仕上げみがきの大切さ☆

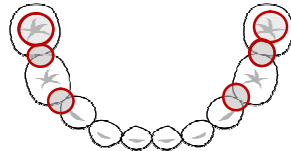


歯みがきは、お口の中を清潔に保ち、大切な歯を守るために欠かせないものです。嫌がるからといって歯みがきをやめないようにしましょう。仕上げみがきは10歳頃まで毎日必要です。就寝前に、短い時間でよいので歯みがきの時間をつくり、少しずつ慣れさせるようにしていきましょう。

### 【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

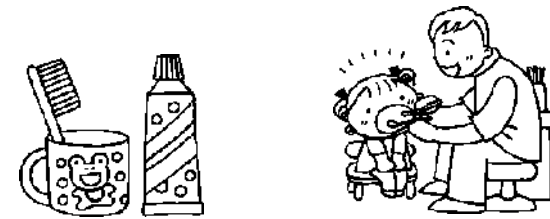
### 《仕上げみがきのポイント》

- 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