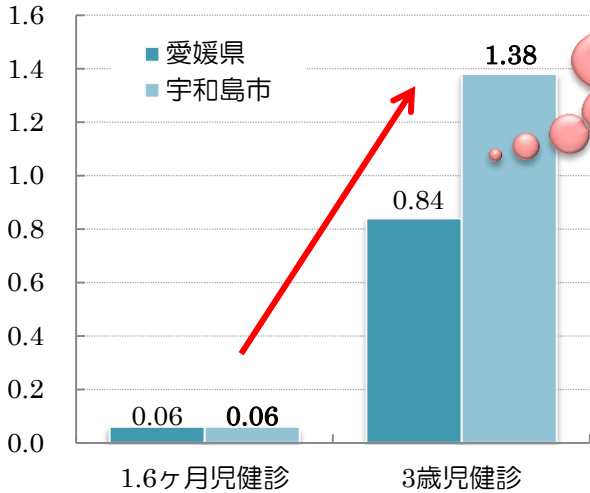


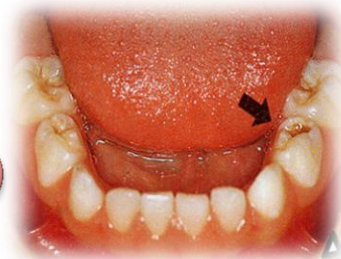
むし歯予防で元気な子

(本) 平成24年度 乳幼児のむし歯の状況



(愛媛県母子保健報告より)

3歳でむし歯がふえた!



3歳になると、むし歯が多くなっています。
むし歯を予防するために、

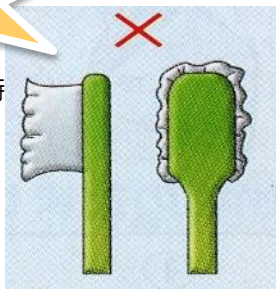
- ★仕上げみがきをしましょう。
- ★かかりつけ歯科医で年に2回、定期的に歯科健診を受けましょう。



歯みがき(仕上げみがき)のコツ

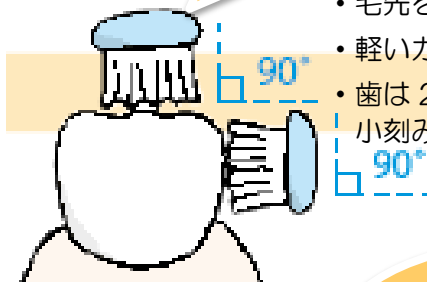
歯ブラシの準備

- 毛先が広がったら取り換え時
- 歯ブラシを2本用意 (こども用・仕上げみがき用)



歯ブラシの動かし方

- 毛先を歯に直角にあてる
- 軽い力でシャカシャカと!
- 歯は2本ずつ、2~3ミリの小刻みな動かし方



仕上げみがき



- 寝かせてみがく
- 両手を使って唇や頬をよけながら歯ブラシをあてる
- 小学校中学年まで続けよう

こどもにみがかせる



- まずはこどもにみがかせて、上手くできたところは十分にほめよう
- 食後に歯みがきをする習慣を身につけよう

(本) 平成24年度永久歯の年齢別一人平均むし歯数(宇和島市)



中学生になると
むし歯がふえた?!

中学生になる頃(12歳頃)にむし歯が急に増えています。
中学生までに、
自分の歯を守る生活習慣
を身につけることが大切です。

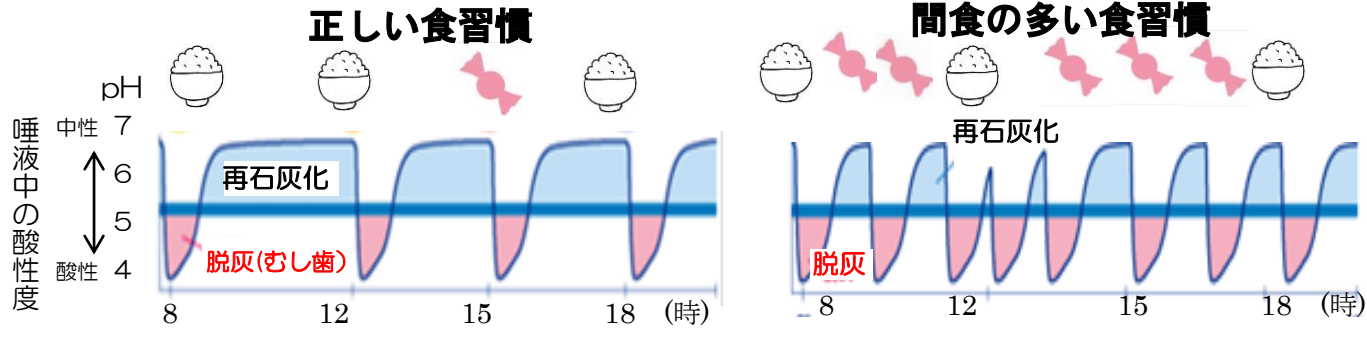
(宇和島市小・中学校児童生徒保健安全調査集計表より)



規則正しい食習慣を身につけよう

ちょこちょこ食べると
むし歯になりやすいよ!

食べ物を食べると口腔内が酸性になり、pH5.5以下になると歯が溶けてむし歯になりはじめます(脱灰)。規則正しい食事をし、酸性になる時間を少なくしましょう。唾液には酸性になった口腔内を中性に戻す作用があります。食卓では、唾液をたくさん出すためにも、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。(カミング^{さんまる}30: ひとくち30回噛みましょう)



フッ化物を上手に取り入れよう

むし歯予防に効果的!

フッ化物には、
①歯を強くする、②歯の再石灰化を促進する、③むし歯菌の働きを抑制する という働きがあります。

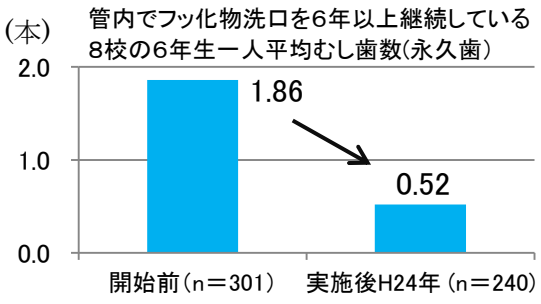
家庭・学校
フッ化物洗口

かかりつけ歯科医院
フッ化物歯面塗布

家庭
フッ化物入り歯みがき剤

フッ化物洗口の効果!

継続して実施している学校において、むし歯予防の効果が出ています。



(愛媛県宇和島保健所調べ)

※フッ化物洗口: むし歯予防を目的に、一定濃度のフッ化ナトリウムを含む水溶液で30秒~1分間ぶくぶくがいをすること

※一人平均むし歯数: 未処置歯、処置歯、むし歯による喪失歯の計