



むし歯

親子で歯っぴ〜プロジェクト

原因と予防

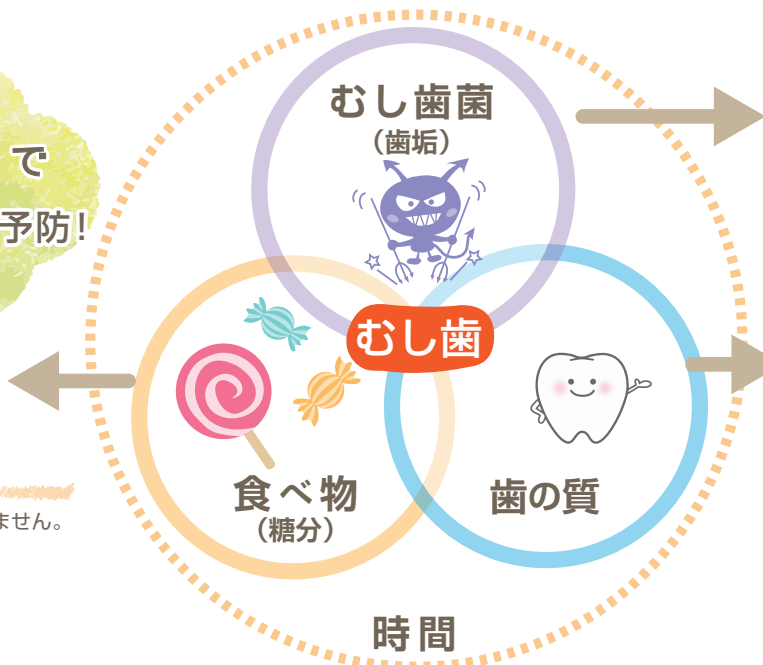
むし歯は、4つの因子が重なると…発生



1・2・3で
毎日むし歯予防!

2. 糖分のとり方は
食事や間食の
時間を決める

だらだら食べ飲みがよくありません。



1. 歯垢の除去をするために
毎日の仕上げみがき

沖縄県小児保健協会のデータ分析から「毎日仕上げみがきをする」ことが、むし歯予防に効果的であることがわかりました。

3. 歯の質を強くするために
毎日の家庭でのフッ素
イオンスプレーやフッ素
ジェルの使用と、定期的
なかかりつけの歯科医
院でフッ素塗布

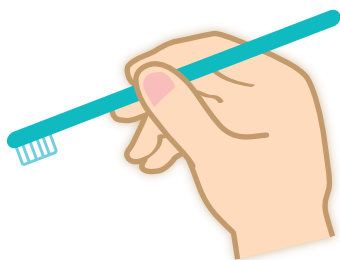
科学的根拠に基づいた最も効果的なむし歯予防対策は「フッ化物応用」です。



仕上げみがきのポイント!

歯ブラシの持ち方

鉛筆をもつように軽く握り、少し短めに持ちます。



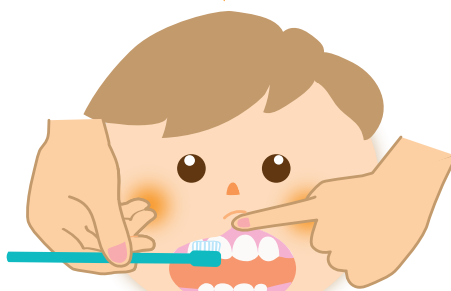
歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます、歯と歯の境目は小さくふるわせるようにしてみがきます。



上唇小帯をガード

上の前歯をみがくときは、上唇小帯に歯ブラシを引っかけないように、1歯ずつみがくようにしましょう。



人差し指で上唇をよけ、ガードしましょう。

仕上げみがきの姿勢

1歳ごろからは寝かせてみがきましょう。





むし歯予防は

毎日の仕上げみがきから！！

歯ブラシ + すき間のない歯の部分にはデンタルフロスを使いましょう！

9～10か月ごろ

むし歯になりやすいところ

【すき間がある前歯】

歯と歯ぐきのさかい目



【すき間がない前歯】

歯と歯ぐきのさかい目
歯と歯の間

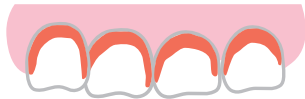


フロスを使い
ましょう！

1歳6か月ごろ

むし歯になりやすいところ

上の前歯の歯と歯の間や
歯と歯ぐきのさかい目

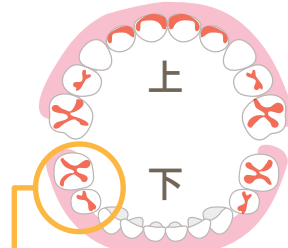


下の奥歯のかみ合わせ

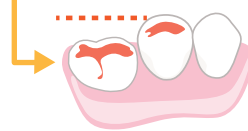


2歳ごろ

むし歯になりやすいところ



奥歯のかみ合わせ
(特に生えてる途中の歯)



奥歯のかみ合わせのみぞが深い場合はシーラントをおすすめします

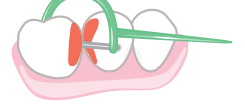
3歳ごろ

むし歯になりやすいところ

奥歯のかみ合わせと
奥歯の歯と歯の間



奥歯の歯と歯の間に
すき間がない場合は、
必ずフロスを！



食後や間食後は歯みがきをしましょう。難しい場合は1日1回寝る前に必ず仕上げみがきをしましょう。

フッ素の利用！

スプレー状 (レノビーゴ: フッ素イオンスプレー)

ジェル状

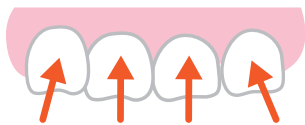
ペースト状歯みがき剤

① まず、歯ブラシで歯をみがき汚れを落としてください

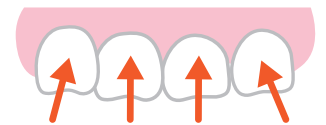
② レノビーゴを歯にまんべんなく吹きつけ、歯ブラシですみすみまでいきわたらせてください
また、歯ブラシにレノビーゴを適量つけて歯をみがく方法もあります

● はき出しができるようになったらジェル状・ペースト状歯みがき剤を使います
(2度みがきがおすすめです)

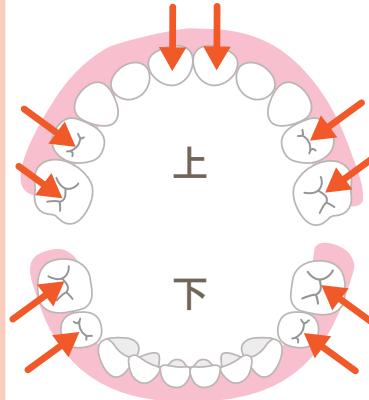
● 歯みがきのたびに4～5回
(前歯8本ぐらい)



● 歯みがきのたびに6～7回
(前歯、奥歯16本ぐらい)



● 歯みがきのたびに8～10回
(乳歯すべて20本ぐらい)



STEP 1

歯垢をしっかりと落とします

歯みがき剤をつけずに
よ～くみがいて
よ～くゆすいで
十分洗い流す

STEP 2

フッ素の利用

歯みがき剤をつけて
30秒くらいみがいて
軽くゆすいで
はき出したらおしまい！

フッ素の利用！

かかりつけの歯科医院で年に3、4回フッ素を塗ってもらいましょう！
ご家庭でもフッ素入りのスプレーや歯みがき剤を使いましょう！

使用後は、30分間うがいや飲食をしない方が効果的です！

【スプレー：レノビーゴの使用上の注意】

1日3度。スプレーは1回1回押し切りましょう。お子様の目の届かない所に保管してください。
目にスプレーしないでください。誤って目に入った時は真水ですぐ洗ってください。
ボトルを開けて飲み込ませないでください。(歯に付着した液はうがいの必要はありません)
のどの奥に直接吹きかけないよう気をつけましょう。

