



歯と口の健康週間 『一生を共に歩む自分の歯』

こんにちは！地域医療・健康課の歯科衛生士です。

お子さんのかわいい笑顔に、健康なお口が見えたらうれしさも増しますね🎵

今回は“家族みんなのできるむし歯予防”についてお伝えします。

どうしたら歯とお口を
守れるの？



◆むし歯菌をうつさないためのポイント◆

- スプーンやお箸、コップなどは共有しない
- 自分の食べている食器から食べさせない（食器を分ける）
- 家族でむし歯や歯周病を治療しておく（健診も受ける）
- 家族全員でむし歯予防を心がける（歯みがき習慣は基本）

生まれたての赤ちゃんのお口の中には、むし歯の原因となる菌はいません。むし歯菌は唾液から感染(伝播)するため、家族全員での予防が欠かせません。

また「乳歯は生えかわるからむし歯になってもそのままでもいいか…」と放っておくと、次に生えてくる永久歯に悪影響を与えます。



乳歯はむし歯になりやすいので、
食べたら歯をみがく

歯垢が残りやすい「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」は念入りに

就寝前は保護者による
ていねいな
仕上げみがきをする

歯ブラシを口に入れた
ままで転倒やけがを
しないように見守る!!



「75」と「86」、それぞれ何の数字??

★「仕上げ用歯ブラシを使っている→75.1%」

歯ブラシを保護者がみがく「仕上げ用」と、自分でみがく「こども用」と使い分けることで効率よく乳歯の歯垢を落とせます。

★「おやつ時間を決めている→86.5%」

ただ、ちょこちょこ食べるとお口が不衛生になりがちです。時間を決めることでむし歯になるリスクが下がります。甘い飲み物のとりすぎには気をつけましょう。

朝来市では、2歳のお誕生日を迎えた後に「2歳児歯科健診」のご案内を対象児に送付しています。また、同時に保護者の歯科検診もご案内していますので親子で受けていただけます。ぜひ、この機会を利用して、かかりつけ歯科医をもち、家族みんなのお口の健康を守りましょう。

【お問い合わせ】朝来市子育て世代包括支援センター(朝来市地域医療・健康課内)
電話:(079)672-5269(朝来市保健センター)