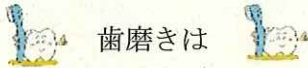


## \*むし歯予防の3つの柱\*

むし歯をつくる条件として、歯・細菌・糖質の3つが必要なように、むし歯の予防にも歯磨き・フッ化物の利用・シュガーコントロールの3つの条件が必要です。

### ☆その1 歯磨き・・・むし歯菌を減らそう☆



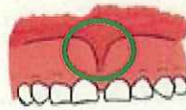
歯磨きは

“1日1回夜の歯みがき”が基本！！

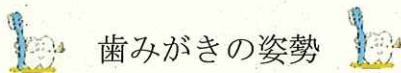
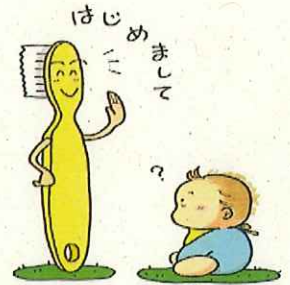
- ・上の唇をめくると見える  
ひも状の粘膜（上唇小帯）。



毛先が当たると痛い  
ので指で守ってあげましょう。



歯ブラシは  
ペングリップ



歯みがきの姿勢

この時期は、いやがるのが当たり前の反応です。  
最初は横抱きもあるかもしれませんが、だんだん寝かせ磨きへ。

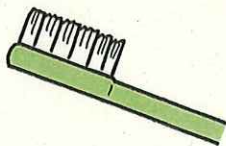


寝かせ磨きはいいことだらけの歯磨き姿勢です

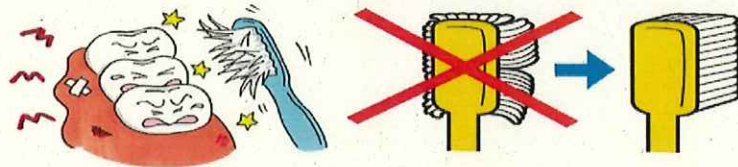
- ① 安全（頭位が固定できる）
- ② 確実（磨いている場所が見えている）
- ③ 短時間（①②の結果、効率よく磨ける）

今の時期は「きれいに磨く！」ではなく、「磨くことに慣れさせる！」ことを目標に！  
☆1日に1回は歯ブラシがお口の中に☆この習慣づくりが重要です。

### \*歯ブラシ選びのポイント



お子さまの  
指2本分



毛先が開くと歯ぐきにチクチク。きれいに磨けません。開いたら交換しましょう。

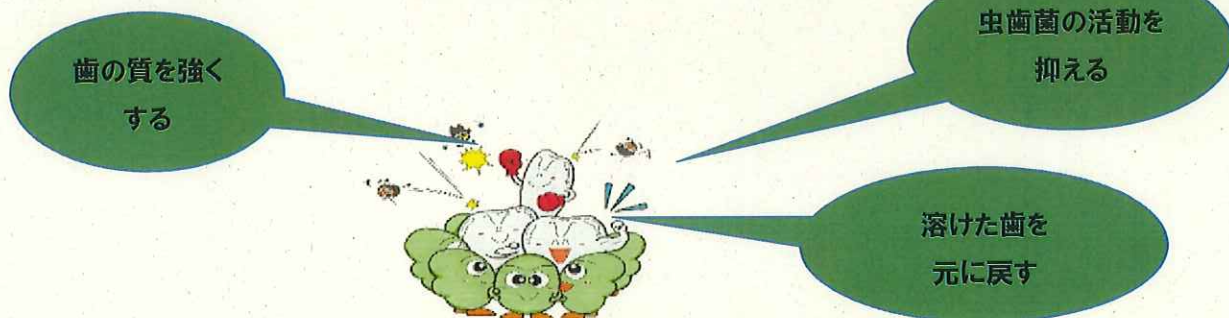
## ☆その2 フッ化物の利用・・・むし歯菌に負けない歯に☆

### ❁フッ化物を利用しよう❁

歯が生えてきたら、フッ化物を利用しましょう。生えたての歯は赤ちゃん同様にとっても弱くデリケート。毎日利用して、菌の攻撃に負けない丈夫な強い歯に。

フッ化物の働き

- ・酸に強い歯にします
- ・再石灰化を助けます
- ・むし歯菌にはたらき酸の量を抑えます



フッ化物歯磨剤には、むし歯予防にとって頼もしい味方です。ジェル・スプレー・泡タイプ等があります。

## ☆その3 シュガーコントロール・・・おやつ☆

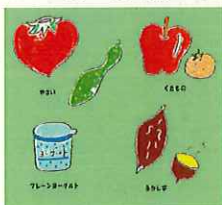
❁食べる回数と砂糖の量が問題❁



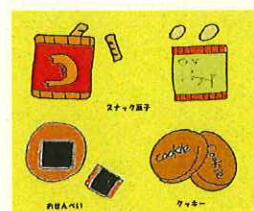
“お口の中に残る時間が長く・砂糖の量が多いお菓子”を“ちょこちょこだらだら”と食べることで、むし歯になりやすいお口の中に。

☆ポイント☆

- ① おやつの時間を決める
- ② だらだら食いを避ける・・・ちょこっと食べても1回は1回です。
- ③ 砂糖の量に注意する・・・あめ・グミ・チョコ・ジュースなど



市販のお菓子を買わない・食べないは難しい選択。組み合わせを上手に選んで楽しいおやつ♪の時間に。



(豆知識)

お口の中では、食べ物が入るたびに、脱灰（歯を溶かす）と再石灰化（歯を修復）を繰り返しています。この再石灰化には一定の時間が必要（30分～2時間）で、この間隔のバランスが崩れることでむし歯ができてしまいます。