



乳歯からのむし歯予防



赤ちゃんの肌がやわらかくてかぶれやすいのと同じように、生えたばかりの歯はとてもやわらかく、むし歯菌（ミュータンス菌など）がつくる酸にとっても弱い状態です。そのため、生えたての歯は穴があきやすく、進行がとても早いです。今回は正しいむし歯の予防方法を知り、親子で楽しく歯磨きをしましょう。

歯が生える前からの練習が大切！

歯が生えてからいきなり歯ブラシを使うと、お母さんも慣れていないし、子どももびっくりしてしまいます。むし歯予防を上手にすすめるためには、歯が生える前から歯磨きの練習をしておきましょう。



STEP 1

歯が生える前から

まずは子どもの唇の周りや頬をさわって、口周りを触られる事に慣れさせましょう。慣れてきたら、子どもの口の中に指を入れ、お母さんの指で舌や歯ぐきをさすってあげましょう。



STEP 2

歯が生えてきたら？

1歳くらいまでは、薄味で糖分もあまり入っていない離乳食であれば、歯垢（プラーク）がつくことはほとんどありません。清潔なガーゼで歯をはさむようにして、子どもの歯をぬぐってあげましょう。まだ歯ブラシは使わなくて大丈夫です。

STEP 3

1才過ぎた頃からは？

1歳を過ぎると、上下に4本ずつくらい歯が生えてきます。この頃から歯ブラシを使うようにしましょう。子どもは、まだ自分で磨くことはできません。しかし「食べたら歯を磨く」という行為の習慣づけのために、お母さんと一緒に歯ブラシを持たせるようにしましょう。



歯ブラシの選び方

子どもは、すぐ歯ブラシをかんでしまうので歯ブラシは「本人用」と「仕上げ磨き用」の2本を用意しましょう。最近では、歯ブラシの先がブラシタイプのもので、シリコンタイプのものであります。どちらが良いと言う事はありませんので、子どもが気に入った方を使うようにしましょう。



宮崎市では1歳児歯科健康診査をおこなっています。かかりつけの小児科医をもつように、かかりつけの歯医者さんを決めて、大切な乳歯をむし歯から守りましょう。

1歳児歯科健康診査のお知らせ

対象	宮崎市に住所を有する1歳児
受診時期	ご自宅に1歳児歯科健康診査受診票が届いてから1才2ヶ月まで有効です。
受診場所	宮崎市郡歯科医師会加入の歯科医院(同封の一覧表参照)
内容	歯科検診・ブラッシング指導・食生活習慣指導
料金	無料
持参する物	1歳児歯科健康診査受診票、親子(母子)健康手帳
受診時の注意	<ul style="list-style-type: none"> 受診票と一緒に同封された別紙の医療機関一覧表にある歯科医院のみ受診できます。 受診の際、予約が必要な場合がありますので歯科医院にお問い合わせ下さい。 受診票の太枠を記入し、歯科医院窓口へ提出してください。 上記内容以外の治療などを行う場合は、別途料金が必要となります。各歯科医院にご確認ください。



