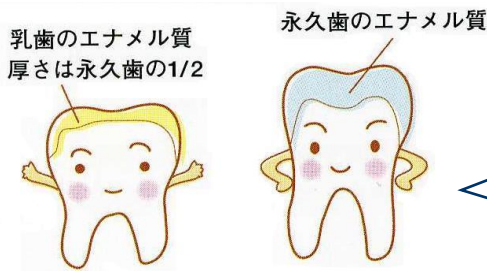




じょうぶで、きれいな大人の歯にするために

1. 子供の頃からむし歯予防をしっかりと行い、継続する事が大切です

乳歯は永久歯に比べて、歯の表面の硬いエナメル質の厚みが2分の1程度と薄く、もろいため、むし歯になりやすく、進行も早いと言われています。



乳歯がむし歯になると、永久歯にも悪い影響をあたえます。



むし歯の初期は、表面が白っぽくなったり、歯のみぞの部分黒くなったりします。この時期に発見すると治療も比較的簡単なので、普段から子どもの口の中を観察しましょう。



★ 11月8日は、**いい歯の日**です。

子どもの痛がる姿は見たくないものです。そうならないために、かかりつけの歯医者さんで、定期的な健診を受けましょう。



家族全員で口の健康に関心を持ち子どもの時からの歯みがき習慣や、正しい食生活を継続することが大切です。



2. 歯みがき、仕上げみがきをしましょう

乳幼児、特に3歳までの食生活や歯みがきは、保護者の腕にかかっています。

だらだらとおやつを食べ続けるなど不規則な食生活や、歯みがき、仕上げみがきをしないなどは、むし歯の発生を誘発します。時としてそれらが、重症のむし歯の原因になったりします。



★ 歯みがきのポイント

1) 歯が生えてきたら、膝の上に子どもの頭をのせて寝かせ、子どもの歯を観察することから始め、少しずつ歯磨きに慣れるようにします。

夜寝る前は本人がみがいたあと、保護者が仕上げみがきをする習慣をつけましょう。

寝かせみがきをすると、口の中がよく見え、安定してみがけます。

数を数えたり、歌をうたいながら楽しくみがき、上手にできたらほめてあげましょう。



上の前歯は唇を指で持ち上げて、スジ（上唇小帯）をひっかけないようにすると痛くないです。

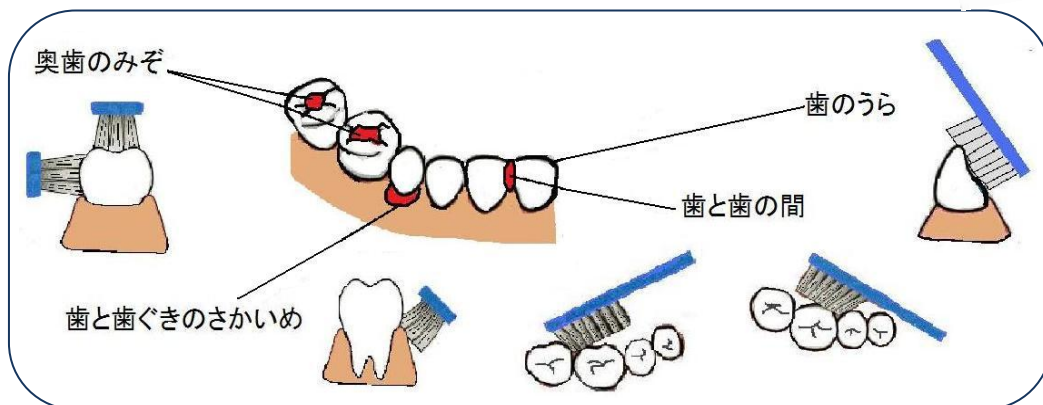


2) 歯ブラシの持ち方

鉛筆の持ち方でやさしく持ち、痛くない程度に軽い力でみがきます。



3) 虫歯になりやすい所を丁寧にみがきます。



4) うがいも、かぜやむし歯の予防に効果があります。



5) フッ化物（フッ素）を生え始めの歯の表面に塗布すると、むし歯に強い歯となります。保健センターでは1歳6ヵ月健診で実施しています。かかりつけの歯科医院で、定期的に塗布するとより効果的です。



ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>