



# むし歯

親子で歯っぴ〜プロジェクト

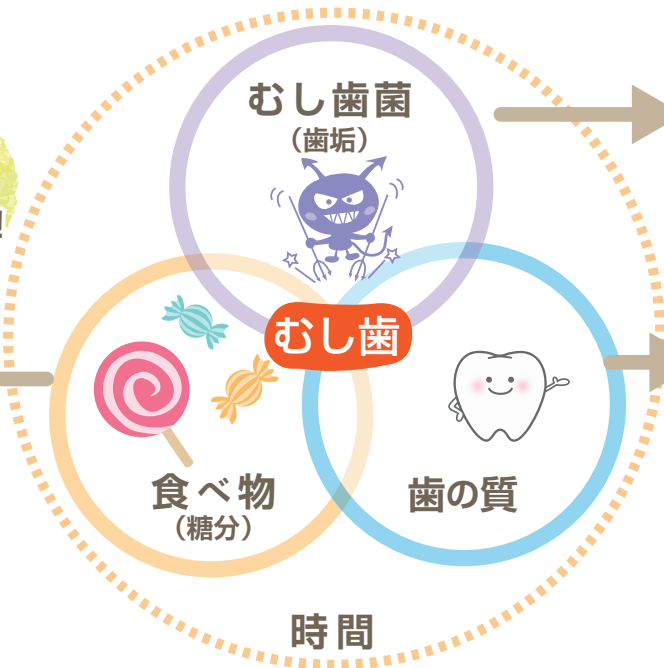
## 原因と予防

### 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

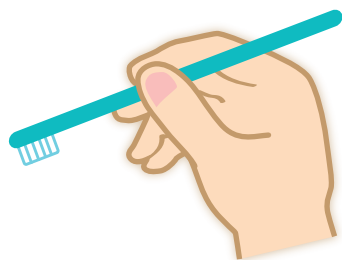
科学的根拠に基づいた最も効果的なむし歯予防対策は「フッ化物応用」です。



## 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

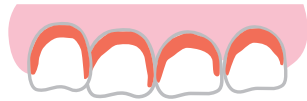


フロスを使いましょう!

## 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

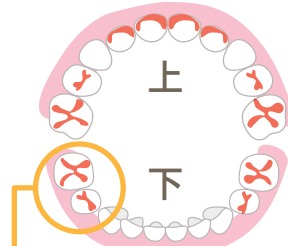


下の奥歯のかみ合わせ

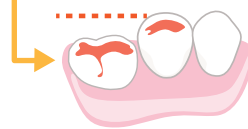


## 2歳ごろ

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

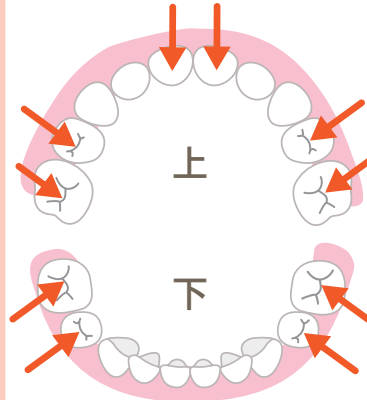
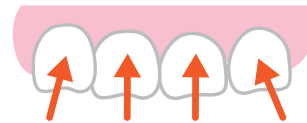
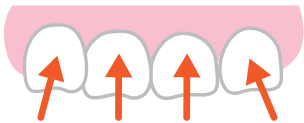
ペースト状歯みがき剤

- 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

- 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すぐしてください。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。

