

# 守ろう！ むし歯予防の3つの習慣 「歯みがき」「食生活」「歯科健診」



## 1 乳歯をむし歯にしない歯みがきのコツ

食事のあとには、子どもに自分みがき用の歯ブラシを持たせ、歯みがきする習慣をつけましょう。そのあと、保護者が仕上げみがきをしてしっかりケアします。寝る前の仕上げみがきは、特に大切です。仕上げみがきは、小学校2年生くらいまでは必要です。

むし歯予防の決め手は  
仕上げみがき！

### 今から子どもに 自分みがきの習慣を

- 保護者が使う仕上げみがき用の歯ブラシとは別に、自分みがき用の歯ブラシを用意してあげましょう。
- 将来、自分で歯みがきの習慣が身につくように、子どもに正しい歯みがきの仕方を教えてあげましょう。
- 明るい部屋で歯ブラシと手鏡を持たせて、保護者が見守って行いましょう。



### 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つような「ペングリップ法」で歯ブラシをにぎります。



### 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。歯と歯ぐきの境目はらせんを描きながらコチョコチョコとみがきます。



### 仕上げみがきの姿勢

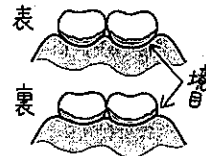
ひざを少し広げて正座し、子どもを仰向けの姿勢で寝かせます。

### 奥歯のみがき方のポイント

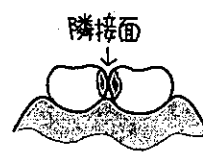
奥歯はかむ面のみぞが深く、複雑な形をしているので歯垢がたまりやすく、むし歯になりやすい部位です。また、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、上の第2乳臼歯ののど側などにみがき残しが多く見られます。子ども用の糸付きようじを使って歯と歯の間の歯垢を取ってあげましょう。糸付きようじは、歯ぐきにあたるまで入れないようにご注意ください。

### 歯垢が残りやすい部位

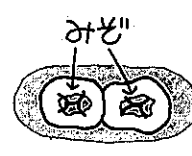
歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



かむ面のみぞ



## 2 正しい食生活を！

- 1日3食、規則正しく食べよう。
- 栄養バランスのよい食事を心掛けよう。
- よくかんで食べる習慣を身につけさせよう。
- おやつには季節の野菜や果物をとろう。
- 飲み物は水や麦茶などの糖分を含まないものを与えよう。
- ジュースやイオン飲料などの与え過ぎは要注意。
- 食べたあとには、キシリトール食品を使う習慣を。



## 3 定期的に歯科健診を！

かかりつけの小児歯科医を決めて、年に2回程度は歯科健診を受けるようにしましょう。歯科健診では、むし歯の有無以外にも、歯みがきの仕方や食事指導など、その子どもの歯の状態にあったきめ細かいアドバイスを受けることができます。

また、身近にいる保護者なども定期的に歯科健診を受け、むし歯予防に努めましょう。

### フッ素でむし歯予防

フッ素（フッ化物）が歯にとり込まれると、エナメル質が強くなって、むし歯菌の出す酸に負けない歯になります。歯医者さんにフッ素を塗ってもらったり、フッ素入りの歯みがき剤を使うことで、むし歯予防効果が高まります。



### 嚙ミング30（カミングサンマル）を目指そう

厚生労働省では、食べ物を口に入れたら30回以上かむことを目標にした「嚙ミング30」を提唱しています。

28本の永久歯が美しく並ぶには、あごを大きく育てる必要があります。あごの唯一の運動が「かむ」ことなので、ひと口食べた後、左右の歯でそれぞれ10回、両方で10回かむとよいでしょう。

毎日の食事にかみ応えのある野菜、特に根菜類、魚介類、乾物などをとり入れた食事を食べさせると、かむ回数が自然に増します。