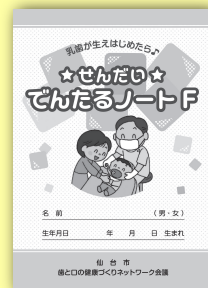


かかりつけ歯科医を持ち、 かリエスフリー(むし歯^{ゼロ})を目指しましょう!

むし歯予防の取り組みと継続管理を積極的におこなう「かかりつけ歯科医」を持ち、むし歯のない早い時期から定期的に予防処置を受けることが大切です。

乳児健診時に配布された「☆せんだい☆でんたるノート F」を活用し、家庭でできるむし歯予防のアドバイスを受け、乳歯の健康を守りましょう。



☆せんだい☆でんたるノート F

●歯科医院でおこなうむし歯予防

フッ化物歯面塗布^{しめんとふ}

生えたばかりの歯に、特に効果があります。
早い時期から塗布してもらうことをお勧めしています。
定期的に継続して塗布することで効果が上がります。

シーラント

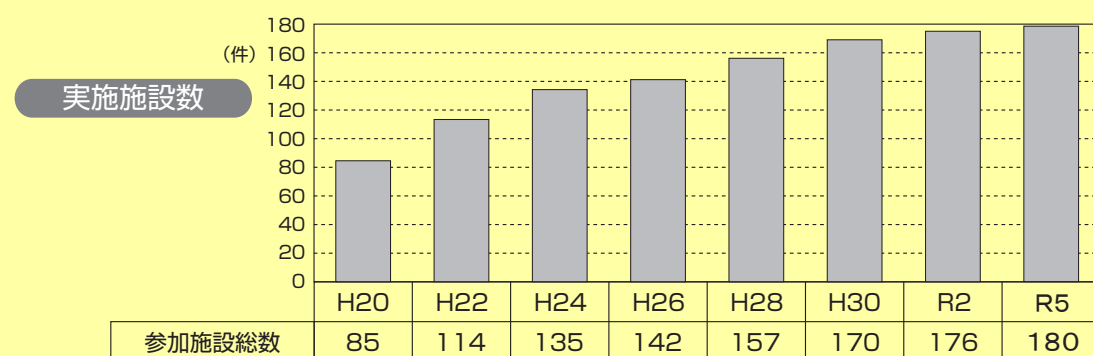
むし歯になりやすい奥歯の溝を専用の材料で埋める方法です。

定期健診等

歯や口の健康状態を確認してもらい、歯のみがき方を教えてもらいましょう。

仙台市では、フッ化物洗口に取り組む保育所・幼稚園等を支援します。

◎仙台市内の保育所・幼稚園等のおよそ6割(174か所)を超える施設がフッ化物洗口に取り組んでいます



・フッ化物洗口の効果と安全性は、国内外の多くの研究で示されており、厚生労働省が「フッ化物洗口マニュアル(2022版)」で4歳から中学校卒業までの実施を推奨しています。



次回は 2歳6か月児歯科健診です

保健福祉センターでは各種母子保健サービスを行っています。

青葉区家庭健康課	TEL 022(225)7211(代)
青葉区宮城総合支所保健福祉課	TEL 022(392)2111(代)
宮城野区家庭健康課	TEL 022(291)2111(代)
若林区家庭健康課	TEL 022(282)1111(代)
太白区家庭健康課	TEL 022(247)1111(代)
太白区秋保総合支所保健福祉課	TEL 022(399)2111(代)
泉区家庭健康課	TEL 022(372)3111(代)

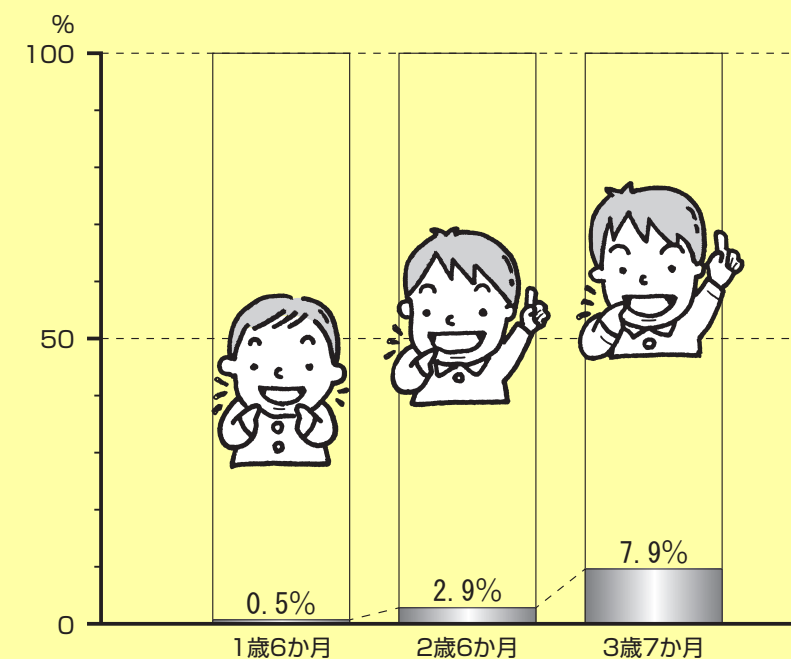
1歳6か月児健康診査

< 歯 科 >

乳歯が生えそろってくると、むし歯があるこどもの数は急激に増加していきます。

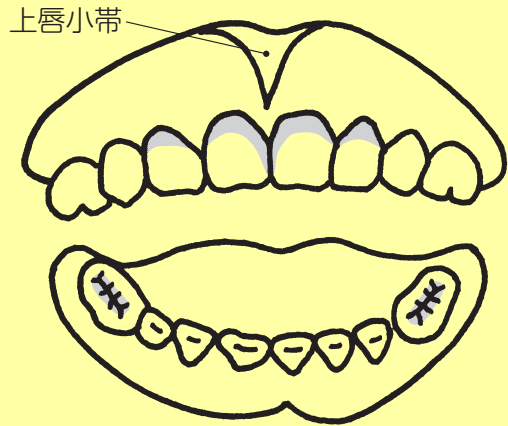
健康的で楽しい食生活のために、食事のリズムや**歯と口の健康を守る正しい習慣**を身につけましょう。

むし歯のある人の割合



(令和5年度仙台市のデータ)

1歳6か月児の口の中は……



歯の本数

上下で12～16本ぐらいです。(個人差があります。)

上唇小帯（上くちびるの裏のすじ）

付き方や太さは個人差があります。

ゆ 合 歯

2本の歯がくっついて、一緒になっている歯です。みがきにくく、むし歯になりやすいので注意しましょう。

不正咬合

乳歯が生えそろう3歳くらいまで様子をみましょう。

部分がむし歯になりやすいところです。

むし歯にしないためには？

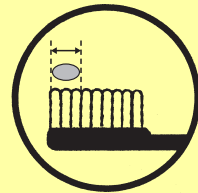
●家庭でもフッ化物を上手に利用しましょう

仕上げみがきの時にフッ化物を積極的に利用しましょう。
(フッ化物は歯の質を強くして、口の中のむし歯菌の働きを弱めます。)

●フッ化物配合歯みがき剤やジェル・フォーム(泡状)

歯が生えたら、フッ化物濃度900～1,000ppmFのものを使用しましょう。米粒大：1～2mm
くらいを歯ブラシにつけて使用します。うがいは必要ありません。

米粒大(1～2mm)



●規則正しい生活をしましょう

早寝早起きやきちんとした三度の食事は、健康な体をつくり、むし歯の予防にもなります。



朝食

おやつ

外遊び

昼食

お昼寝

おやつ

外遊び

夕食

はみがき



●母乳・哺乳ビンの卒業の時期を決めましょう

1歳6か月児健診で母乳や哺乳ビンの使用を続けているお子さんにむし歯がある傾向があります。

ポイント

哺乳ビンで飲む飲み物(水・お茶以外)や母乳は、いずれもお口の中を酸性にします。酸性になる回数が多いほどむし歯になりやすいといわれています。不規則なダラダラ飲みや夜間授乳は、食生活の乱れにつながり、むし歯になりやすくなるので、気をつけましょう。

●飲み物、食べ物

おやつも食事の一部です。時間と量を決め、甘いものに偏らないようにしましょう。

ポイント

口の中に飲み物や食べ物が入る回数が増えると、むし歯になりやすいことがわかっています。おやつは1日1～2回までに決めましょう。
食事のときはおもちゃをかたづけ、テレビは消し、食事に集中できるようにしましょう。



のどが渴いたら水やお茶を！

乳酸菌飲料、スポーツ飲料、ジュース(100%果汁・野菜を含む)などの糖質を含む飲み物や牛乳を水がわりに飲むような習慣は、むし歯や肥満の原因になります。
また、急激な血糖値の上昇をまねき、お子さんの体に負担がかかります。

糖質量をスティックシュガー(砂糖)(1本：3g)になおすと…

飲み物	乳酸菌飲料	炭酸飲料	スポーツドリンク	果汁100%ジュース	果汁野菜ジュース
量	65ml	350ml	350ml	200ml	200ml
スティックシュガーでは	約 4本分 (11g)	約 12本分 (37g)	約 8本分 (23g)	約 7本分 (22g)	約 7本分 (20g)

1～2歳児の1日の砂糖の摂取量の目安は約7gです。
(ジャム等を含む)

※ お口と歯の健康づくりのために、食育を推進しています。

●毎日仕上げみがきをしましょう

歯ブラシの選び方

「幼児用」や「仕上げみがき用」を選びましょう(ナイロン毛で柄も毛もまっすぐなもの)。
ポイント：お子さんが使うものとご家族の方がみがいてあげるものを2本用意すると便利です。



はみがきレッスン

- 1 “寝かせみがき”で頭を固定
 - 2 指でくちびるやほっぺたをよけ、上唇小帯をおさえて
 - 3 えんぴつ持ちで力を入れずに小さな横みがきでみがきましょう
- 歯肉炎：歯みがきの時に血が出ます。歯が生えてくる時期や、体調が悪い時になる場合もありますが、プラークも原因の一つです。
歯と歯ぐきのさかいめをていねいにみがいてあげましょう。

ポイント

この時期は“寝かせみがき”を嫌がりますが、楽しい雰囲気づくりを心がけながら毎日おこない、終わったら抱きしめてたくさんほめてあげることで早く習慣がつかます。また、離乳完了の時期に気をつけ、飲み物・食べ物など規則正しい生活習慣を身につけることがより大切です。