

かかりつけ歯科医を持ち、 かリエスフリー(むし歯0)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、定期的に予防処置を受けることが大切です。

「☆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

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

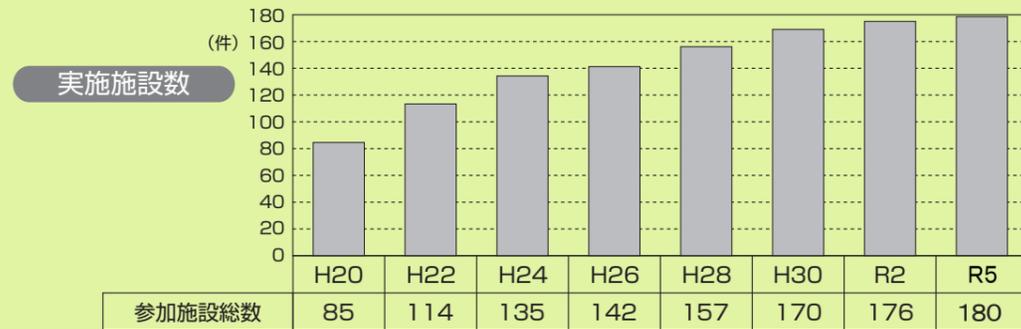
むし歯になりやすい奥歯の溝を専用の材料で埋める方法です。

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。



今回は 3歳児(3歳7か月)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。

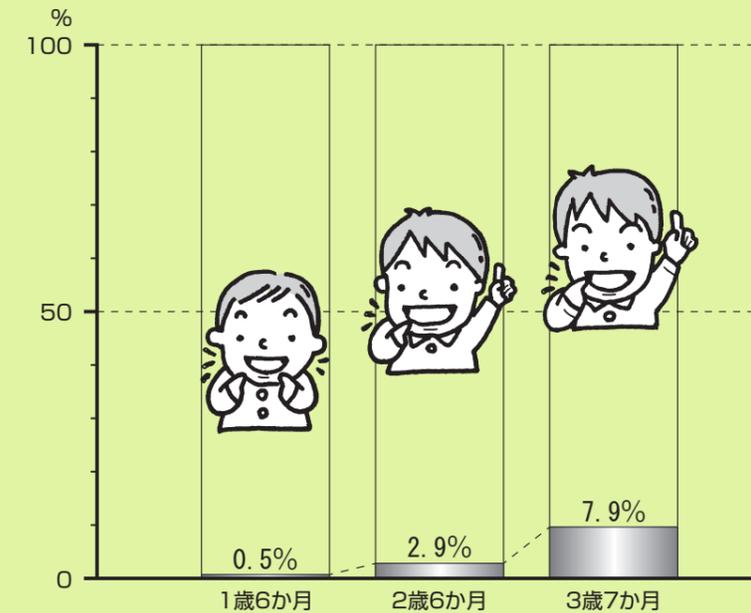
- 青葉区家庭健康課 TEL 022(225)7211(代)
- 青葉区宮城総合支所保健福祉課 TEL 022(392)2111(代)
- 宮城野区家庭健康課 TEL 022(291)2111(代)
- 若林区家庭健康課 TEL 022(282)1111(代)
- 太白区家庭健康課 TEL 022(247)1111(代)
- 太白区秋保総合支所保健福祉課 TEL 022(399)2111(代)
- 泉区家庭健康課 TEL 022(372)3111(代)

2歳6か月児歯科健康診査

乳歯が生えそろう時期です。

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)

奥歯が生えてきて乳歯の歯ならびが完成します

これからがむし歯の急増期です

むし歯を予防するには、どうしたらよいのでしょうか？

1 プラークを減らしましょう

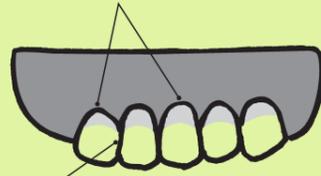
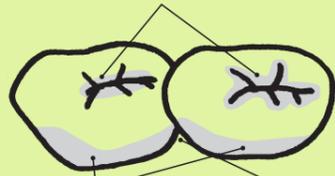
プラークは細菌のかたまりで、食べ物や飲み物に含まれている糖質を栄養にして増えていきます。これはむし歯や歯肉炎の原因となります。

★プラークを減らすには効果的な歯みがきが必要です。

○むし歯になりやすいところ＝プラークのたまりやすいところです。

奥歯のかみ合わせのみぞ

歯と歯ぐきのさかいめ



歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯のあいだ

●仕上げみがき

奥歯が生えてきて、乳歯の歯ならびが完成します。指でくちびるやほっぺたをよけ、みがき残しのないように。歯ブラシは小さめの幼児用や仕上げみがき用などを使いましょう。



●補助清掃用具 (デンタルフロス)

歯と歯の隣り合う面のプラークをとりましょう。前歯だけでなく奥歯のあいだにも使いましょう。



2 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。



★ダラダラとおやつを食べていると、口の中は汚れた状態が続き、むし歯になりやすくなります。また、むら食い、小食、肥満の原因などにもなります。

●おやつの内容も考えましょう。

おやつも食事の一部です。しっかり栄養が摂れるようなものを選びましょう！
「おやつ」≠「おかし」ではないことを忘れずに！

※ お口と歯の健康づくりのために、食育を推進しています。



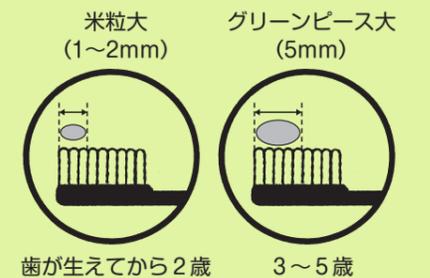
3 家庭でもフッ化物を利用しましょう

フッ化物配合歯みがき剤やジェル・フォーム(泡状)
フッ化物濃度 900～1,000ppmF

市販の幼児用歯みがき剤やジェル・フォーム(泡状)のほとんどのものにフッ化物が配合されています。

効果的な使用法

- 1 日2回以上、特に寝る前に使う。
- 1回に使う量は、歯が生えてから2歳：米粒大(1～2mm程度)
3～5歳：グリーンピース大(5mm程度)
- 使用後のうがいは1回程度にする。(3歳以降)
- 使用后30分くらいは飲食を控えましょう。



フッ化物洗口
フッ素濃度 250ppm

うがいができるようになったら洗口用の薬剤を歯科医院で処方してもらい、家庭で毎日歯みがきの後に洗口液でうがいをします。

※フッ化物は WHO (世界保健機構)、厚生労働省、日本歯科医師会をはじめ多くの専門機関が勧めている安全なむし歯予防の方法です。