

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、定期的に予防処置を受けることが大切です。

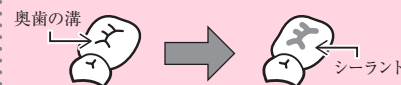
また、歯と口の健康は、日ごろの食生活や生活習慣との関係がとても深いため、家庭でできるむし歯予防のアドバイスを受け、乳歯の健康を守りましょう。

歯科医院でおこなうむし歯予防

フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口剤の処方

フッ化物の応用は、生えたばかりの歯に特に効果があります。今後生えてくる永久歯にも、積極的に適切なフッ化物応用を継続しましょう。

シーラント(予防充填)



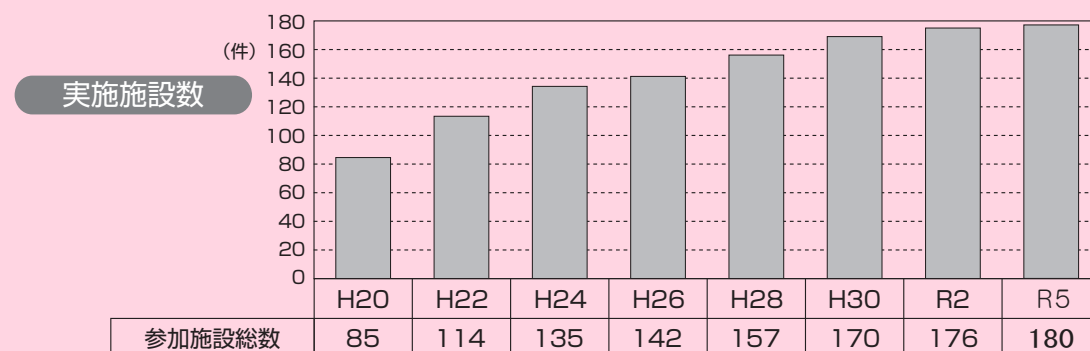
むし歯になりやすい奥歯のかみ合わせの溝に専用の材料を埋める方法です。奥歯の溝は食べ物が詰まりやすく、むし歯に最もなりやすい部分のため、シーラントをすることでむし歯を予防します。

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。歯の治療や歯並び、かみ合わせについても相談や指導を受け、必要時矯正専門医を紹介してもらいましょう。
(定期健診は、1年間に3～4回が望ましいです。)

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。



家族ぐるみでかかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう

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)

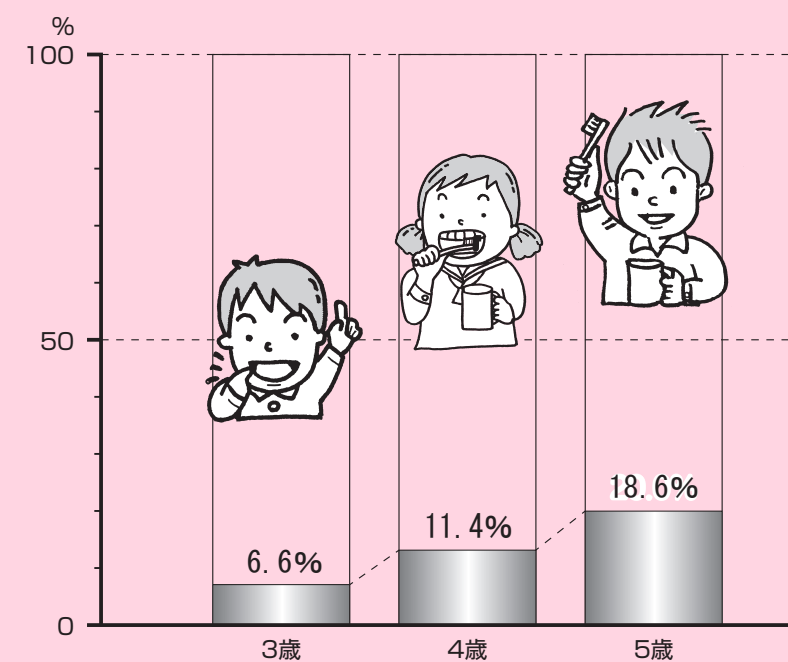
3歳児健康診査

< 歯科 >

からだの成長とともに、精神的にも社会的にも発達する時期です。きちんとした生活習慣を身につけることがむし歯予防の基本になります。

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。

年齢別むし歯のある人の割合

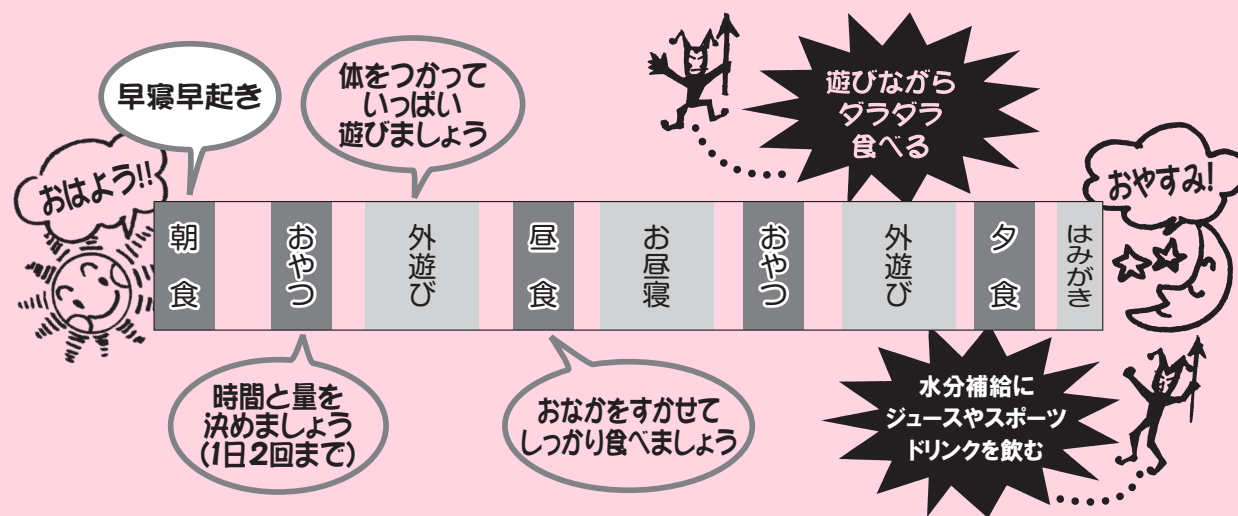


(令和6年度保育所・幼稚園等歯科健康診査結果集約事業のデータ)

家庭でおこなうむし歯予防のポイント

むし歯予防には規則正しい生活習慣と食生活を！

基本は、「しっかり食べる」・「早寝早起き」・「体をつかって遊ぶ」という生活習慣ができていることです。いっぱい遊んでおなかをすかせ、食事をしっかり食べるといった生活のメリハリを大切にしましょう。



食事やおやつなどの生活のリズムをととのえましょう。

※お口と歯の健康づくりのために、食育を推進しています。

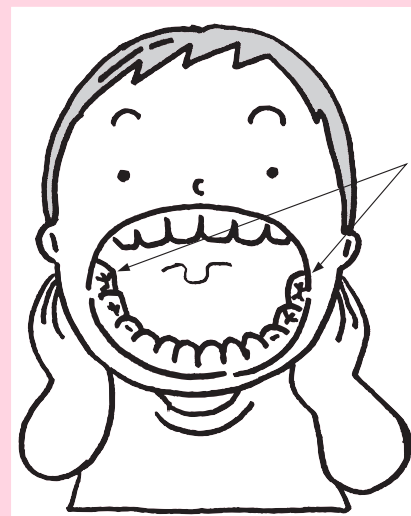
※ダラダラとおやつを食べていると、口の中は汚れた状態が続き、むし歯になりやすくなります。また、むら食い、小食、肥満の原因などにもなります。

※過剰な糖質摂取は、血糖値を急激に上げ、お子さんの体に負担がかかります。

まも3う！

「6歳臼歯」は、乳歯の奥に新しく生える永久歯で、かむ力が強く、永久歯の歯ならびを決める大切な歯です。

とてもむし歯になりやすいので、歯科医院などで受けるフッ化物歯面塗布やシーラント（最終ページに説明）などの専門的な方法を積極的に取り入れながら、家庭でもフッ化物配合の歯みがき剤等使用し、永久歯のむし歯を予防しましょう。



6歳臼歯

むし歯予防には家庭でもフッ化物の利用を

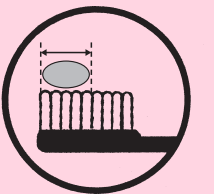
● フッ化物配合の歯みがき剤・ジェルなどを使いましょう。

フッ化物配合歯みがき剤は、パッケージの薬品成分に、「フッ化ナトリウム配合」や「MFP（モノフルオロリン酸ナトリウム）配合」と書かれています。市販の幼児用の歯みがき剤のほとんどにフッ化物が入っています。※フッ化物濃度900～1,000ppmFのものを使用しましょう。

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、年齢に適した歯ブラシの毛の部分の1/3（5mm）くらい。（グリーンピース大）
- 使用後のうがいは1回程度にする。
- 使用後30分くらいは飲食を控えましょう。

グリーンピース大
（5mm）



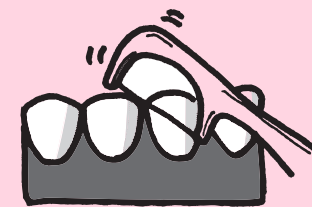
● フッ化物による^{せんこう}洗口（うがい）をおこないましょう。

うがいができるようになったお子さんに洗口用のフッ化物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。

仕上げみがきのポイント

● 補助清掃用具（デンタルフロス）を使いましょう。

これからは奥歯と奥歯のあいだなどもむし歯になりやすいので、積極的に使いましょう。歯ブラシだけでは歯のあいだの汚れは落としきれません。



6歳臼歯

＜6歳臼歯の一本みがきと仕上げみがき＞

生えてくる途中は背が低いので、歯ブラシの毛がとどきません。

図のように、歯ブラシを横から入れてみがきましょう。

また、永久歯との生えかわり時期である学童期は、1本1本の歯の高さがふぞろいなのでお子さんだけではきれいにみがききれません。

仕上げみがきを続け、口の中の点検も続けましょう。

