

むし歯

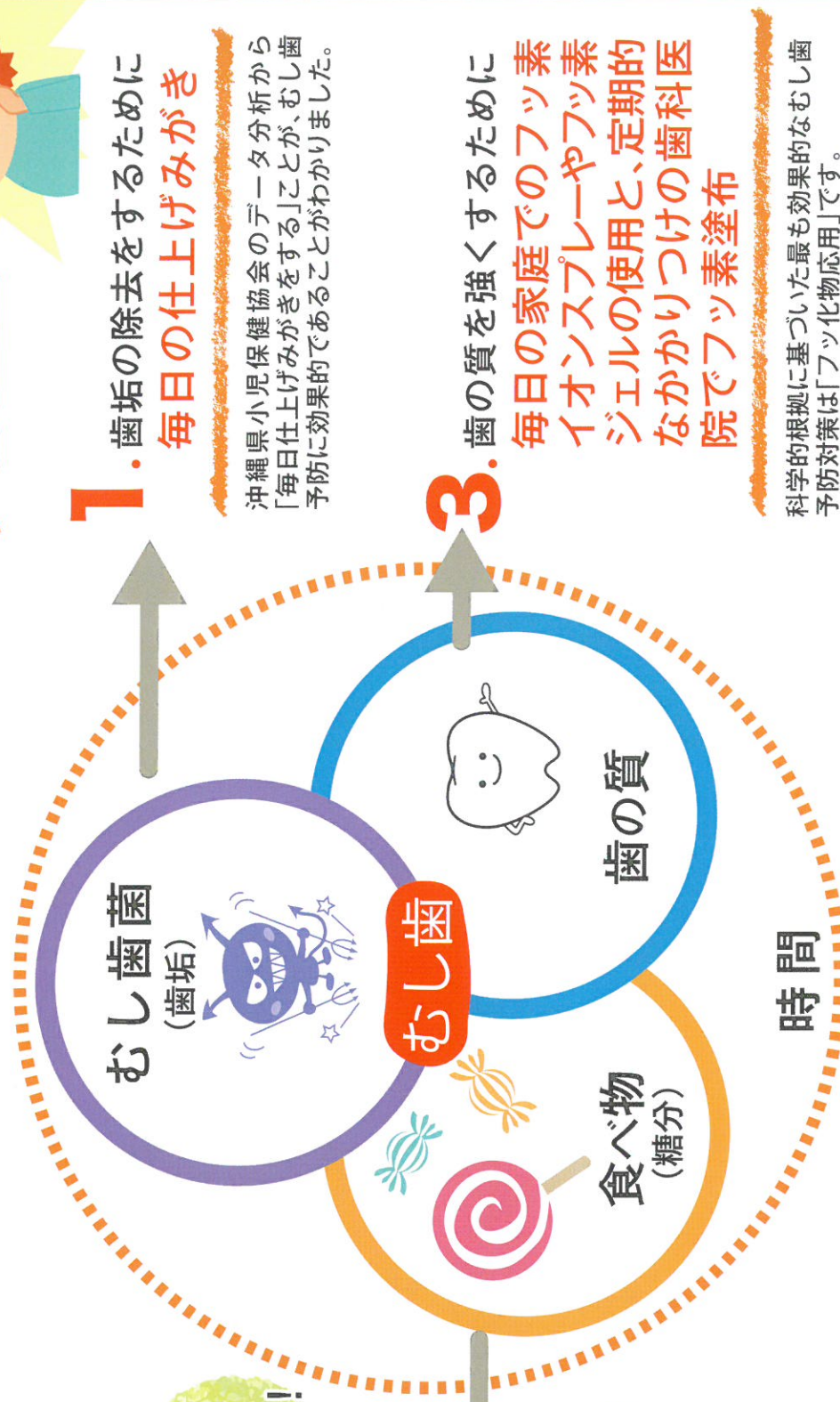
親子で歯っぴ〜プロビモクト

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!



1. 歯垢の除去をするために
毎日の仕上げみがき

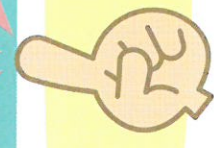
沖縄県小児保健協会のデータ分析から「毎日仕上げみがきをする」ことが、むし歯予防に効果的であることがわかりました。

2. 糖分のとり方は
食事や間食の
時間を決める

だから食べ飲みがよくありません。

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

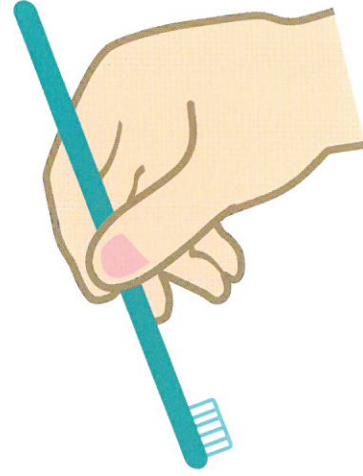
科学的根拠に基づいた最も効果的なむし歯
予防対策は「フッ化物応用」です。



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。



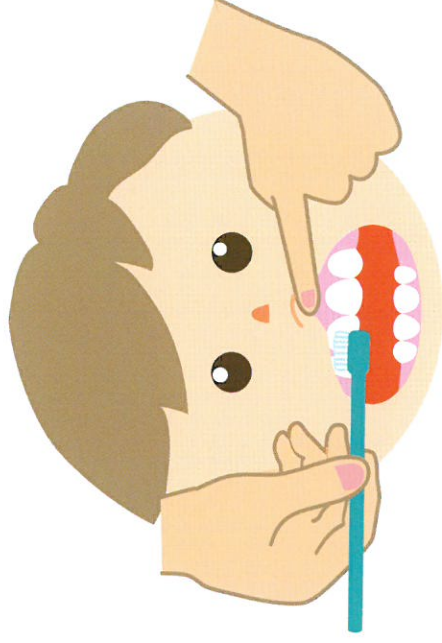
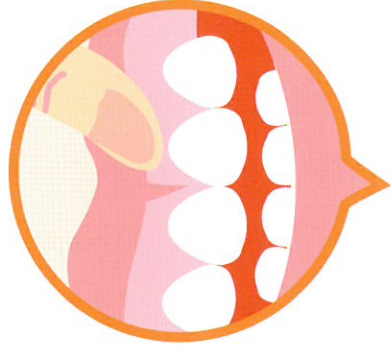
歯ブラシの動かし方

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
るようにならせます。



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

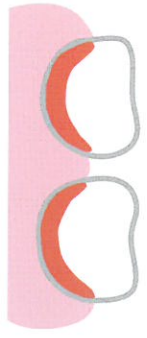
毎日の仕上げみがきから!!

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

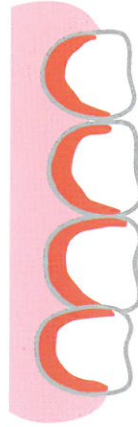


フロスを使いましょう!

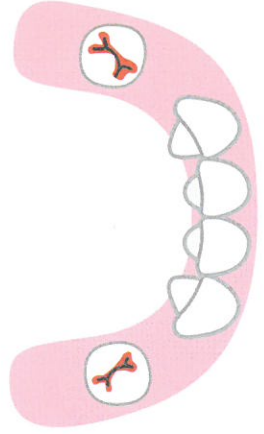
1歳6か月ごろ

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

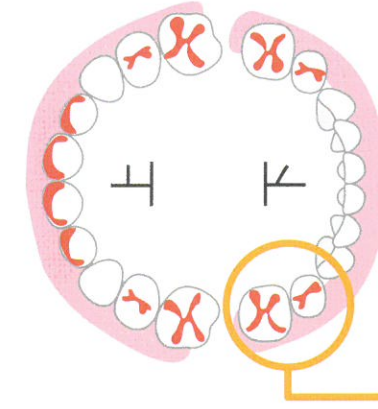


下の奥歯のかみ合わせ

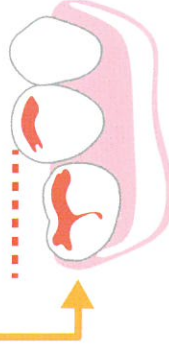


2歳ごろ

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!

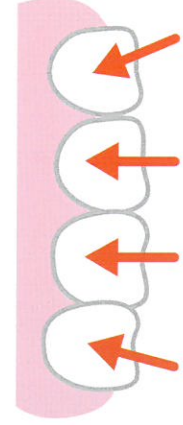


食後や間食後は歯みがきをしましょう。難しい場合は1日1回寝る前に必ず仕上げみがきをしましょう。

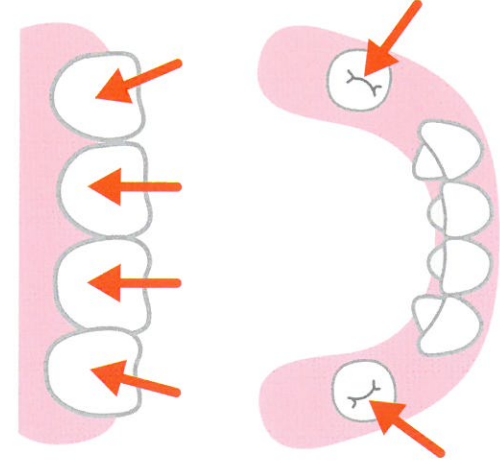
フッ素の利用! スプレー状(レノビーゴ:フッ素イオンスプレー)

- 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、歯ブラシですみず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

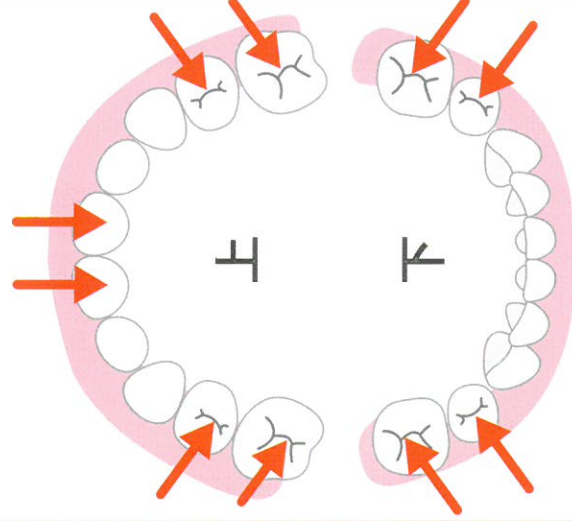
● 歯みがきのたびに4～5回
(前歯8本ぐらいい)



● 歯みがきのたびに6～7回
(前歯、奥歯16本ぐらいい)



● 歯みがきのたびに8～10回
(乳歯すべて20本ぐらいい)



ジェル状

ペースト状歯みがき剤

- はき出しができるようになったらジェル状・ペースト状歯みがき剤を使います
(2度みがきがおすすめてです)

STEP 1
歯垢をしっかりと落とし

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
はき出したからおしまい!



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ぐ洗ってください。
ボトルを開けて飲み込まないでください(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。

