

1歳6か月頃からの お子様のお口の健康

千葉市



仕上げみがき た～いへん！

ぴかぴかになっ
たね

多くの子が仕上げ磨きを嫌がる時期
「泣いて大変だから…」とあきらめないで

歌をうたったり、
数を数えて終わ
いをわからせる
のもgood!

きれいにな
るね

笑顔でやさしく
歯みがきへ誘おう！

手早く
済ませよう

毎日続けて磨けば、2歳頃か
ら泣かなくなる子もいます

よくできたね

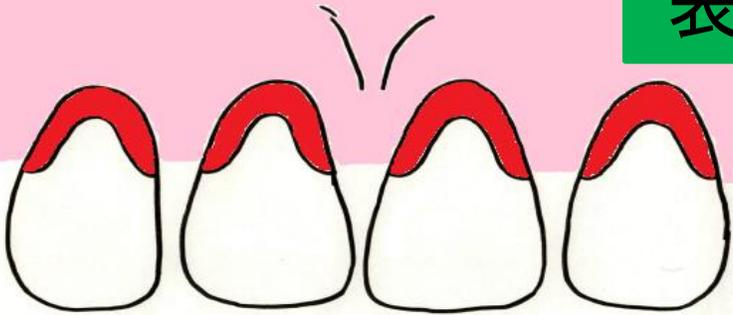
終わったら褒めよう



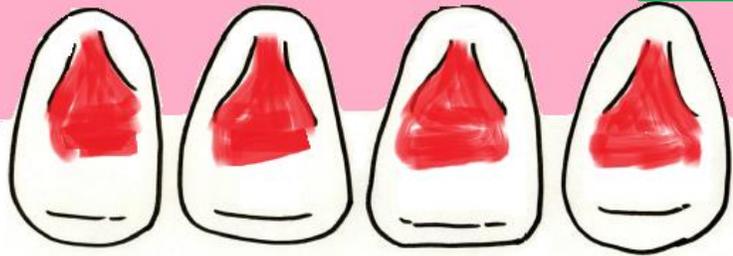
むし歯にないやすい**上の前歯**を磨こう

上の前歯

表



裏



くちびるを上げて
歯ぐきとの境目を
磨こう

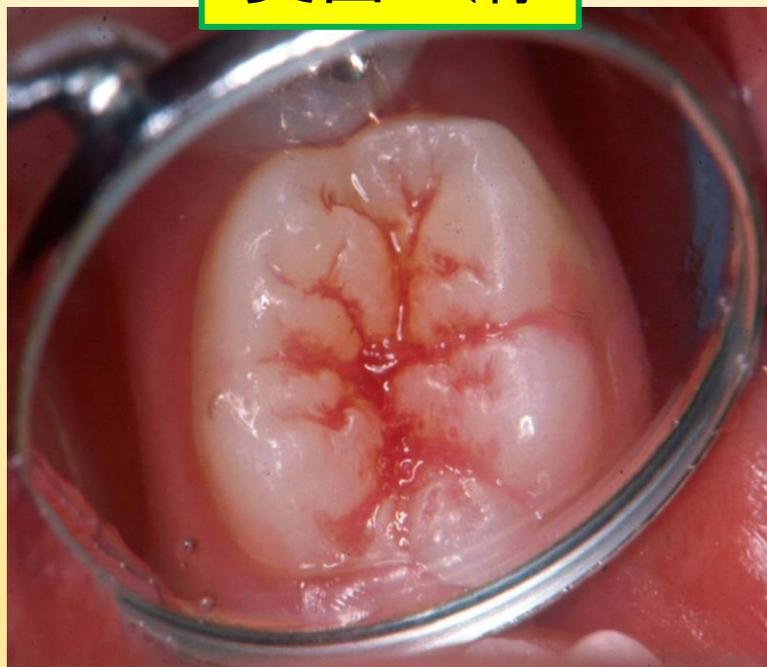
ミルクや母乳の**カ**
スがたまりやすい



むし歯にないやすい奥歯も、しっかり磨こう

奥歯の溝は、食べかすが残りやすい

奥歯の溝



フッ化物配合歯磨き剤を使おう



フッ化物配合歯磨剤は、**歯の再石灰化（修復）**と**むし歯菌による酸の産生を抑え、むし歯を予防する働き**があります

歯が生えてから2歳児は、切った爪程度の量



- ・仕上げみがきの時に保護者が使います
- ・磨いた後、残った物があったらガーゼなどで軽く拭きとりましょう
- ・うがいができるようになったら5～10mlの水で1回のみ口をゆすぎましょう

おやつは、食事の一部を与えましょう

- ・ お子さんのおやつは3度の食事ではとれない栄養を補うものです
- ・ お砂糖の入った甘いお菓子ではなく、食事の代わりになるものを選び、**1日1～2回、時間を決めて食べる**とよいでしょう



体に良いおやつの例



ジュース類は控えましょう

- ・ ジュースやイオン水、スポーツ飲料などの飲み物は、糖分が入っていたり酸性度が高く歯を溶かします
もし、ジュース類を飲むなら、食事の時か、時々飲む程度にしましょう
- ・ 水分補給には水やお茶類を飲ませましょう
- ・ 歯には牛乳やお水がよいです



かかりつけ歯科医院をつくらう

- **定期的に健診を受ける**ことで、むし歯や歯並びなどについて、必要な指導や処置を受けることができます
- 保護者の方にかかりつけ歯科医院があれば、相談してみましよう

むし歯予防のために
歯科医院で、フッ化物を歯に塗布してもら
うのもよいでしょう



2歳児むし歯予防教室のご案内



2歳頃から、むし歯になるお子さまがに増えはじめます

1 対象

1歳6か月児歯科健診で、むし歯があった児・
むし歯になる誘因が多いと判定された児

2 日程

2歳のお誕生月前に、個人通知（ハガキ）をします

3 内容

- ・ 歯科衛生士による個別むし歯予防相談
（歯みがきの方法、上手く磨けているか確認など）
- ・ 保健師による育児相談
- ・ 身体測定



歯科相談を利用してね

- 上手く磨けない、ちゃんと磨けているか心配
 - 歯ブラシや歯磨き剤、どれを使ったらいいの？
 - フッ化物について知りたい
 - 近くの歯医者さんを知りたい
- 等々・・・お気軽にご相談ください



日時は、市政だより各区版やホームページでご確認ください

<各区の予約・問合せ先>

中央保健福祉センター
☎043(221)2582

花見川保健福祉センター
☎043(275)6296

稲毛保健福祉センター
☎043(284)6494

若葉保健福祉センター
☎043(233)8714

緑保健福祉センター
☎043(292)2630

美浜保健福祉センター
☎043(270)2221