



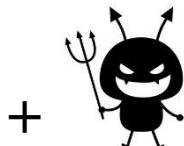
元気いっぱい

ほけんだより
令和7年6月
福井市こども保育課

むし歯を予防しましょう 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です！



糖(食事やおやつ) 口の中にいる細菌



時間が経過



歯の周りに汚れが長時間残ると、そこで細菌が増えて酸を作り出し、歯が溶け、むし歯になります

むし歯について

一見、軽いように見えるむし歯でも、乳歯の場合、歯の欠けや穴に気づいた時点で、実は見えない歯の内部にむし歯が広がっていることがあります。乳歯のむし歯は、痛みにより食事を食べなくなったり、治療で歯を抜くと歯に隙間ができて永久歯の歯並びにも影響します。乳歯を大切にすることが、永久歯の健康につながります。

むし歯にならないために

★食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

★歯みがきの習慣をつけましょう

食べた後は歯をみがく、できないときには水やお茶で口をゆすぎましょう。特に、寝る前は、だ液の分泌が少なくなるので、菌が活発に活動します。寝る前は特に丁寧にみがき、仕上げみがきも行いましょう。

★定期的な歯科医院の受診

歯科医院では、むし歯を予防するためのフッ素化物塗布、上手な磨き方などの指導が受けられます。

むし歯がなくてもかかりつけの歯科医院を持ちましょう。



年齢と歯みがき



【0～1歳：歯みがき準備期】

口の中の感覚が敏感な時期です。楽しい雰囲気、優しく唇や鼻、頬を触ったり、つまんだりして口の周りに触れられる感覚に慣れてから、指で唇や頬の内側をマッサージしてあげましょう。歯が生えてきたら、ガーゼで優しく拭いてあげましょう。早めの時期から口の中の刺激に慣れておくことが、早く上手に歯みがきができることにつながります。

【1～2歳：自立と反抗期】

上下の前歯が生えそろう、奥歯も生えてくる時期です。また、自我が芽生える時期のため、歯みがきをいやがることがあります。「ご飯を食べたら何するんだっけ？」と促したり、「今日はどちらの歯ブラシでみがこうか？」と2択で選ばせたりしながら、自立したい気持ちを尊重するとよいでしょう。

【3～4歳：歯みがき習慣の形成期】

すべての乳歯が生えそろう時期です。食後は歯みがきをするを習慣づけましょう。歯垢がついている時のザラザラ感、ヌルヌル感と、きれいに磨けている時のツルツル感を体感させながら、歯みがきの上達をはかりましょう。できているように見えても磨き残しは多いため、しっかり仕上げみがきをしてあげましょう。

【5～6歳】

第1大臼歯(6歳臼歯)が生えてくる時期です。小学校入学の時期に仕上げ磨きをやめてしまう方もいますが、しっかり生えてくるまで自分できれいに磨くことは難しく、生え始めの歯はむし歯に対する抵抗力も弱いため、小学校中学年までは仕上げみがきを続けていくことが望ましいです。



おしえて看護師さん！

けがの原因となりますので、小さなお子さんが歯磨きをするときには、歯ブラシを持ったまま歩くことがないように注意をお願いします。また、歯のけがをした場合は、時間がたつと対処法が限られますので、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

