

子どもの歯は永久歯に生え変わるからと虫歯を放置していませんか？  
きちんと治療しないと永久歯の成長を妨げたり、歯並びに影響が出たりします。  
毎日の中での習慣の1つに歯磨きをしっかり取り入れましょう。

### 健康な歯で過ごすためには・・・

#### 虫歯予防のポイント

- 1、 食べたら磨く習慣を  
歯の生え始めた乳児でも、歯ブラシに慣れる習慣として、食後にはガーゼで拭うだけでも効果があります。
- 2、 栄養バランスのよい食事を  
歯の育成には、食事が重要です。
- 3、 かかりつけ医を決めて定期的に歯科健診を  
子どものうちから、半年～1年に1回は歯のチェックをしてもらいましょう。歯医者に慣れることも大切です。  
また、歯科健診で虫歯があった人は、早急に受診し治療を開始しましょう。
- 4、 仕上げ磨きを  
歯がきちんと磨けるように、歯ブラシの歯が開いてきたら定期的に交換しましょう。  
乳幼児は、自分では十分に汚れを落とすことができないため、親の手で仕上げ磨きをすることが大切です。楽しい雰囲気でも無理強いしないようやってみてください。

### 虫歯を移さないためには・・・

虫歯は虫歯菌の感染により起こります。産まれたばかりの赤ちゃんの口には虫歯菌は存在しません。大人からの感染により口の中に住み着くといわれていますので、虫歯菌が住みつかなければ、将来、虫歯になる可能性も低くなります。

- ① スプーンや箸の共有は避ける。
- ② 口移して食べさせない。
- ③ 虫歯がある家族は早急に治療をする。
- ④ 家族全員での虫歯予防。

上記のようなことが大切になってきます。

### 歯ブラシ中の事故に注意！！

子どもが歯磨きをしている最中に、歯ブラシをくわえたまま転倒することで、喉の怪我などのに繋がる事もあります。そうならない為にも、歯磨きはなるべく座って行うようにし、保護者が見守るようにしましょう。また、子どもは親の真似をしますので、保護者の方も歩きながら磨いたりせずに座って磨くように心がけてみてください。

※小さなうちから歯磨きの習慣をつけることで、生活リズムの中に取り入れて、歯磨きが楽しい時間になるように、各家庭で工夫してみてください。