

ブラッシングのコツ

歯ブラシのヘッドは小さいものを(子どもの手の指または上の前歯の1本半くらい)

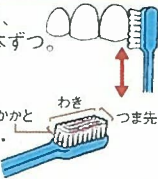


歯ブラシの持ち方鉛筆を持つように軽く持ちます。



① 上の前歯のおもて
毛先を歯に直角にあて、小さくこぎざみに。

歯ならびがわるいところは、歯ブラシをたてにして、1本ずつ。



歯ぐきをゴシゴシすると痛いので注意。歯ブラシのつま先・かかと・わきを使用します。



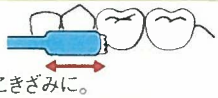
② 前歯のうら

歯ブラシをたてにして1本ずつみがきます。



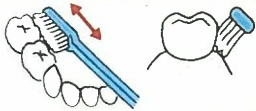
③ 奥歯のおもて

唇のはしから指を入れてほほを広げて奥歯の外側をみがきます。直角にあて、こぎざみに。



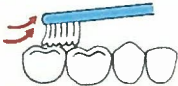
④ 奥歯のうら

直角にあてるのがむずかしい場合は、ななめに入れましょう。



⑤ 奥歯のかみあわせ

やや強めにゴシゴシこすり、溝の中から汚れをかきだします。



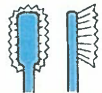
⑥ 歯と歯の間

歯と歯の間が詰まっていたら、デンタルフロスを使いましょう。



★歯ブラシの交換のタイミングは？

目安はおおむね1か月です。毛先が広がったら交換しましょう。



フッ素の3大効果



初期むし歯を治す



酸にとけにくい歯をつくる



むし歯菌の働きを弱める

1歳6か月児歯科健診時に希望される方にフッ素塗布を行いました。むし歯予防にフッ素は非常に効果的です。3~4か月ごとにかかりつけの歯科医院でフッ素塗布を続けましょう。フッ素について、詳しくはリーフレット「フッ素は歯を守る強いみかた」をご覧ください。

歯科医院検索

かかりつけの歯科医院をお持ちでない方は、
歯科医院検索
(<http://map.dentalpark.net/>)
をご利用ください。



あなたの健康を守る事業いろいろ

市民のみなさんのお口の健康に役立つさまざまな事業を行っています。

◆休日歯科救急医療

広島口腔保健センターで、休日の歯科救急診療を行っています。この診療は1回だけの緊急の応急処置ですから、その後の治療はかかりつけの歯科医院を受診してください。

診療日 日曜・祝日、年末年始(12/30~1/3)、
ゴールデンウィーク(5/3~5)、お盆(8/14~16)

時間 午前9時~午後3時

場所 広島口腔保健センター 広島市東区二葉の里3-2-4
広島県歯科医師会館1階 TEL.082-262-2672

◆在宅訪問歯科健診・診療

歯科医師による訪問歯科健診・診療を行っています。

対象者 在宅で寝たきりであるため歯科医院への通院が難しい方

費用 訪問歯科健診は無料(年度内に1回)

※健診の結果、治療を行う場合は、別途治療費が必要です。

申し込み 広島市歯科医療福祉対策協議会 TEL.082-262-2662

◆妊婦歯科健康診査

妊婦の方と、生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠期間中に1回、公費(無料)で歯科健康診査(治療は別途となります)を行っています。

(右)実施歯科医院のステッカー



◆節目年齢歯科健康診査

対象者 広島市にお住まいで満30、35、40、45、50、

55、60、70歳になった方。対象となる方

にはハガキで健診のご案内をしています。

(右)実施歯科医院のステッカー



持参するもの 「お知らせ」のハガキ、または住所と生年月日が分かるもの(健康保険証など)

※健診料は500円です。ただし生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人、70歳の方は無料となりますので、証明書をご持参ください。

※健診実施歯科医院の検索は上記の歯科医院検索をご利用ください。

※健診の結果、治療を行う場合は、別途治療費が必要です。

広島市歯科医師会では2歳児を対象としたフッ素塗布を行っております。

※ご利用は2歳児おひとりにつき1回とさせていただきます。

●場所:広島口腔保健センター

●日時:原則として毎月第4土曜日の午後1時から午後3時

※6月・12月は異なりますのでお問合わせください。

●費用:おひとり500円

●お問い合わせ先:広島市歯科医師会(TEL 082-262-2662)

なんでも
噛める

元気で
丈夫な体

楽しい
おしゃべり

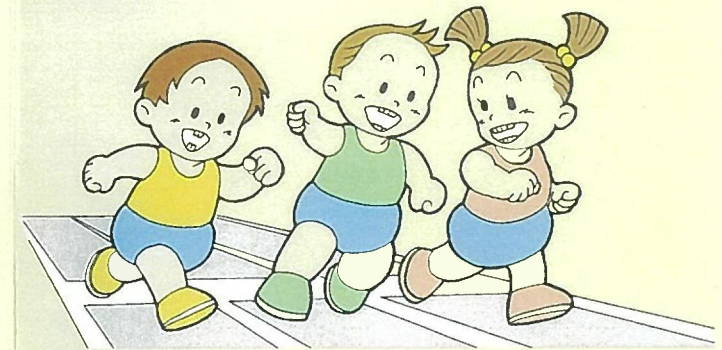
1歳6か月が スタートライン!!

おいしく
食べる

きれいな歯

美しい口元

1歳6か月児歯科健診の結果をふまえて



「80歳で20本の歯を残そう」という8020運動は、豊かで充実した人生を過ごすためのお口の健康目標です。何でもおいしく食べられる幸せ、誰とでも楽しく会話できる幸せ、それらは健康で美しいお口・歯から始まります。

乳歯は「食べ物をかむ」という役割はもちろん、「永久歯が正しく生えるための案内役」としてとても重要です。

1歳6か月になると、生えている乳歯の本数が増え、食べられるものも、お話しできる言葉もどんどん増えて、今まさに、8020を達成するためのスタートラインに立っています。

さあ、1歳6か月から、かかりつけの歯科医とともに積極的にむし歯予防に取り組んでいきましょう!

広島市歯科衛生連絡協議会

毎日の歯みがきチェック!

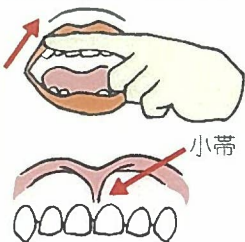
子どもたちの歯をむし歯から守るためには規則正しい食生活とともに毎日の歯みがきが重要です。はじめは嫌がるのは当たり前。小さいうちから「**食べたらみがく、飲んだらみがく、寝る前にみがく**」を毎日の習慣にしましょう。泡の立つ歯みがき剤は「ぶくぶくうがい」ができるようになってから使用しましょう。

仕上げみがきのポイント

自分でみがく「子ども用」歯ブラシと、保護者が使う「仕上げみがき用」歯ブラシは別に用意しましょう。

子どもの頭が動かないように、軽く股ではさみます。

上の前歯をみがく時は上のスジ(小帯)にあたりと痛いので上の唇を指で持ち上げてください。



小帯

上手にできたら、たくさんほめてあげましょう



年2回のフッ素塗布で44%のむし歯予防ができます。

3歳6か月時のむし歯の本数



(口腔衛生学会誌 1997)

1歳6か月から3歳6か月まで、半年に1回フッ素塗布を行った子どものむし歯の数は、フッ素塗布を行わなかった子どもの約半分です。

「食育」は、子どもたちの健やかな心と体を育むために大切なことです。

おやつを食べ方・選び方の工夫に注目してみました。

こんな工夫を…

✕ 注意が必要なおやつ、好ましくないおやつ、
◎ 美味しいおやつ、良い与え方



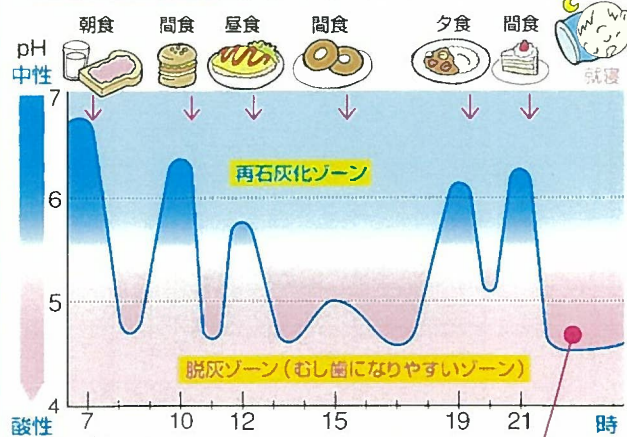
ここがPOINT!!

○ 「砂糖」と「歯をとかす酸」に注意
○ 食べる量より、歯にふれる回数に注意

おやつは決まった時間に!

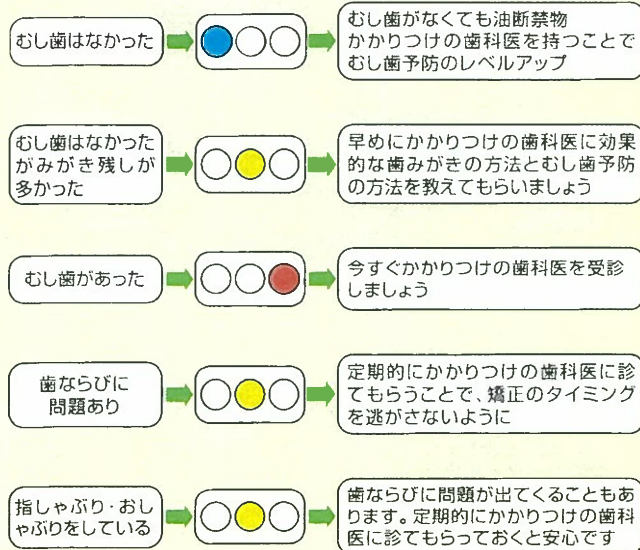
◎ 子どもにとっておやつは栄養の補給とともに、楽しいもの、心を豊かにするものです。

だらだらとお菓子を食べていると、お口の中が酸性のままになります。すると下図の脱灰ゾーンの状態が長くつづき、むし歯になりやすい環境になります。



眠っている間は、唾液の量が少ないので、寝る前に食べた飲み物や飲み物を飲んだりすると脱灰ゾーンの状態が長くつづきます。

1歳6か月児歯科健診を受けた結果はいかがでしたか?



※かかりつけの歯科医をお持ちでない方は、ぜひ、3~4か月後をめどに、「定期健診とフッ素塗布」で歯科医院を受診してみましょう。

歯の生えるスピードには個人差がある時期です

1歳6か月児のAくん



1歳6か月児のBちゃん



写真提供 広島大学病院小児歯科