

親子で取り組む

# むし歯予防大作戦!

## その1 家族が自分の歯をしっかりとケアしましょう!

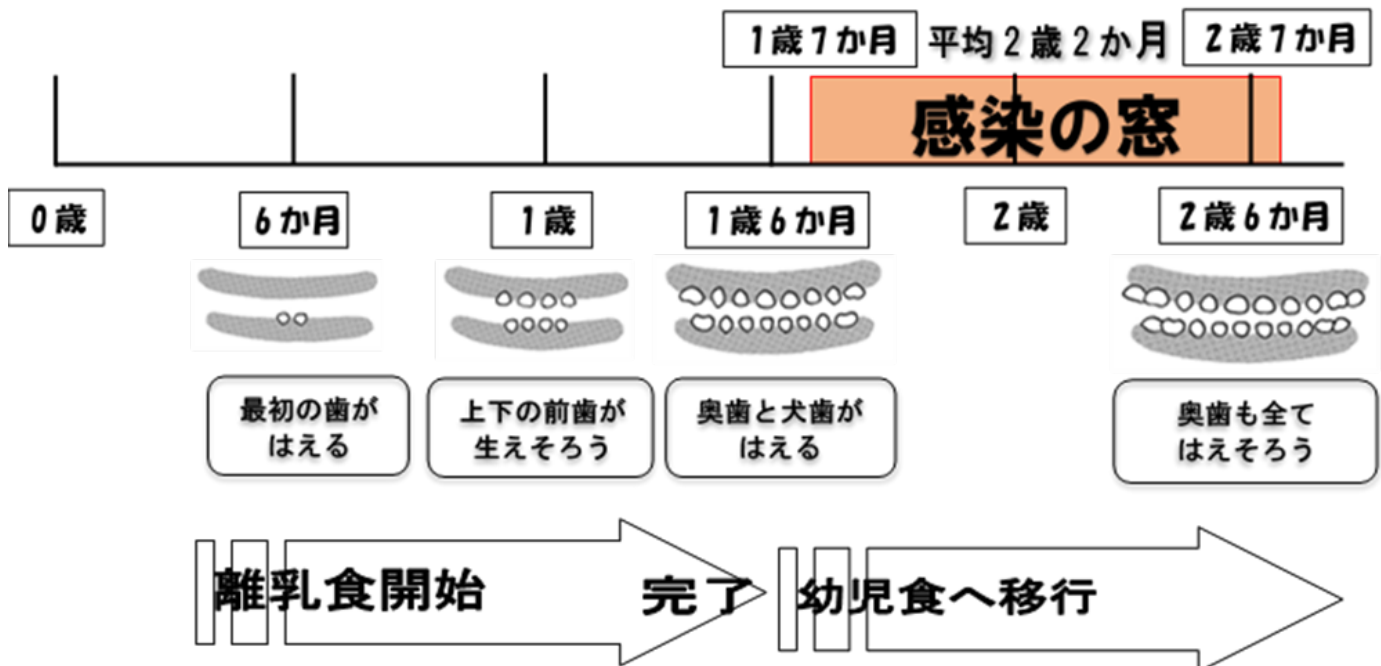
むし歯の原因となる細菌(主にミュータンス菌)は、生まれたばかりの赤ちゃんには存在しません。それらの多くは、主に母親などの家族から乳幼児期に感染します。特に奥歯の生えだす1歳7か月頃から2歳7か月頃までは「感染の窓」と呼ばれ、この時期に感染することが最も多いと言われています。この時期に感染するとむし歯の原因菌は優勢になり、生涯むし歯原因菌とお付き合いすることになります。

この時期に家族が自分のむし歯を治療し、自分の歯の清潔を心がけることで子供への感染を減らすことができます。家族が自分の歯に関心を持つことが子供のむし歯予防の第一歩です。

松戸市では、20歳以上の方は委託医療機関で成人歯科健康診査が受けられます(無料)。家族の歯の健康づくりにお役立てください。



## ミュータンス菌の最初の感染時期



\* むし歯原因菌の感染時期が早いほどハイリスクになります。

## その2 しっかり三食ごはんを食べましょう！

### むし歯を予防する食習慣

1. しっかり三食ごはんを食べる
2. おやつは時間を決めて食べる
3. お砂糖を使った甘いお菓子を控える
4. 水分補給はお茶かお水を飲ませる

### 振り返ってみてください

- ・ 静かにして欲しくてお菓子を与えていませんか？
- ・ ポーロ、ビスケット、クッキーなどを頻繁に与えていませんか？
- ・ 出かける時にお菓子を持ち歩いていませんか？
- ・ 冷蔵庫にジュース類を買い置きしていませんか？



ジュースでお腹がいっぱい。  
せっかく作った食事も  
残すことが多くなりました。

## その3 寝かせてお口の中を観察しましょう！

歯がはえてきたからといって、いきなり歯ブラシを口の中に入れて、お口の中は敏感なのでお子さんはビックリしてしまいます。まずは機嫌の良い時間に「寝かせてお口の中を観察してみる」ことから始めましょう。

### ステップ1

お母さんのおひざに仰向けに寝かせる。嫌がる時はお腹をくすぐったりして遊んであげましょう。



### ステップ2

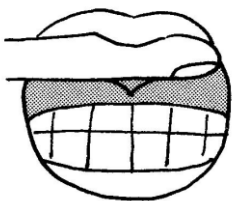
ほっぺを手のひら全体で包み込み、グリグリマッサージしてみましょう。



### ステップ3

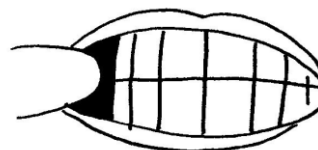
唇や頬を指でよけて、お口の中を観察してみましょう。

#### 唇のよけ方



指の腹全体を使って押し上げるように、歯肉が見える位置まで持ち上げます。

#### 頬のよけ方



口の中に人さし指の第一関節くらいまで入れて、横に引っ張ります。

※ 歯みがきは、上の歯4本下の歯4本合計8本くらいになったら始めましょう。

松戸市こども家庭センター母子保健担当室

TEL:047-366-7489