

妊娠

出産

乳幼児期

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



むし歯予防について



むし歯はどうして できるの？

むし歯は、ミュータンス菌が食事やおやつなどの糖分を分解し酸をつくり出します。この酸が、歯の表面を溶かすことによって、むし歯ができてしまいます。乳歯は永久歯に比べ、むし歯になりやすいため、予防することが大切です。

むし歯予防の 三つのポイント！

① 上手な歯磨き習慣！

むし歯予防のためには、毎日の歯磨き習慣が大切です。子ども用の歯ブラシを持たせ、歯ブラシの感触に慣れてもらいましょう。そして、大人が仕上げ磨きをしましょう。

特に、寝ている間は唾液の量が減るため、ミュータンス菌の活動が活発になります。そのため、寝る前は特に丁寧に仕上げ磨きをしましょう。



② 時間を決めて食べよう！

時間を決めて、食事やおやつを食べましょう。だらだらと甘いものなどを食べると、歯がミュータンス菌の出す酸にさらされる時間が長くなります。そのため、おやつは時間と量を決めて、食べる習慣をつけましょう。

また、飲み物は水や麦茶などの糖分を含まないものを選びましょう。ジュースやイオン飲料の飲みすぎには要注意です。

③ フッ化物でさらに 予防効果アップ！



フッ化物には、歯を丈夫にする効果があります。フッ化物入りの歯磨き剤の使用や歯医者さんでのフッ化物塗布でむし歯を予防することができま。フッ化物塗布などについては、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

ただし、フッ化物を塗っていただばむし歯にならないというわけではありません。おやつの時間を決めること、食後の歯磨き・仕上げ磨きがむし歯予防には大切です。