



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》 ☎ 43-2252
《携帯電話》 📞 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



～乳幼児のむし歯予防～

乳歯はむし歯になりやすい

乳歯は、永久歯に比べて歯の表面の層が薄いため、あっという間にむし歯が進んでしまいます。この時期の子どもは、まだ自分できちんと歯みがきをすることはできません。大人が毎日しっかり仕上げみがきをしましょう。

赤ちゃんへの口うつしは NG

生まれてすぐの赤ちゃんの口のなかにむし歯菌(ミュータンス菌)はありません。赤ちゃんにむし歯菌をうつさないように、大人が使ったスプーンなどで赤ちゃんに食べさせるのは止めましょう。

イオン飲料の与え方

イオン飲料(スポーツドリンク)は糖分、塩分を多く含むので、むし歯の原因となります。発熱などで脱水症状を起こしている場合、医師の指導で一時的に使用することがありますが、体調が回復したらやめ、習慣化しないようにしましょう。

乳幼児期のお口のケア

○「食べたらみがく」習慣を

食事やおやつは、できるだけ決めた時間にとり、食べたら歯みがきをする習慣を身につけましょう。早寝・早起きをすると規則正しく3度の食事をとるリズムが自然と整います。子どもの心身の健康によいだけでなく、歯みがき習慣も身につけやすくなります。



○おやつの糖分や回数に注意しよう

〈上手なおやつの食べ方〉

- ・食べる時間(回数)を決める
(だらだら食べ防止)
- ・食べかすが歯に残りにくいものを与える
- ・飲み物はできるだけ水・お茶にする
- ・おやつの後もしっかり歯みがきをする

※甘いお菓子やジュースを買い置きしないこともポイントです



歯みがきのポイント

・乳歯がむし歯だと永久歯もむし歯になりやすいです。特に寝る前は念入りに仕上げみがきをしましょう。手鏡で口の中をみせたり、歌をうたうなど楽しい歯みがきタイムにしましょう。そして、歯みがきを少しでもがんばることができたら、たくさんほめてあげましょう。

・また、治療に行くだけが歯医者さんだとおもっていませんか？ 予防のための歯科健診や歯科相談も行っています。かかりつけの歯医者さんを見つけ、専門的なケアでむし歯菌のスキのない歯をつくっていきましょう。