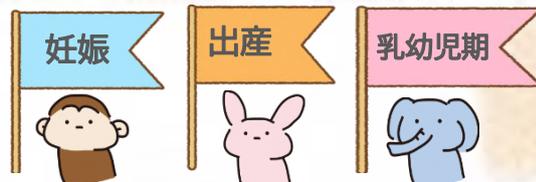




仙北市 こども家庭センター
 妊娠期から子育て期までの
 切れ目ない支援をします。



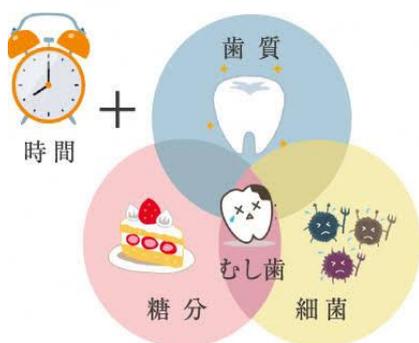
【電話相談 / 仙北市こども家庭センター】

《固定電話》 0187-43-3305

《携帯電話》 080-2813-0835

虫歯ゼロを目指して！こどもの歯を守ろう

こどもの歯は大人の歯よりも汚れが付きやすく虫歯になりやすいと言われて
 います。歯が生え始めたら早めに対策をしていきましょう！



【虫歯の要因】

虫歯は、歯質・細菌・糖分の3つの要素が重なった状態が
 続くことで発生します。

歯質：歯の表面を覆う層の厚さや酸への溶けやすさ、唾液の
 量を指します。特にこどもの歯は、表面が粗く汚れがたまり
 ます。

細菌：細菌が歯につくと酸が発生し歯をもろくします。

糖分：砂糖などの糖分は細菌を増やす原因になります。

要因別の虫歯予防ポイント！

歯質

★フッ素配合の歯磨き粉を使用する

歯の質を強くし、酸に溶けにくくなります。
 定期的な歯科検診や歯科医院でのフッ素塗布も
 効果的です。

細菌

★寝る直前の飲食は控える

寝ている間は唾液の分泌が少なく、細菌が増え
 ます。寝る前の歯磨きや仕上げみがきを忘れず
 に行いましょう！

糖分

★おやつ回数や内容を見直す

1日1~2回を目安に10時や15時など時間を
 決めましょう。同じ砂糖の量でも、長時間、口
 の中に食べ物が残っていると虫歯になる危険性
 が高まるので注意しましょう！ 例) 飴やガムなど
 おやつ=お菓子ではなく食事で不足しがちな
 栄養がとれるように心がけましょう！

【むし歯になりにくいおやつ】

おにぎり、バナナ、リンゴ
 無糖ヨーグルトなど

仕上げみがきのポイント！

- ・歯ブラシのヘッドは小さく柔らかいものを選ぶ
- ・上唇の裏（上唇小帯）を守るようにひとさし指でガードしながら軽い力でみがく
- …上唇小帯に歯ブラシが当たると痛みを感じやすいといわれています
- ・こどもがリラックスできる姿勢を見つける（ひざの上に座らせる、寝転がらせる等）

