



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。

妊娠



出産



乳幼児期



【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

大切な乳歯をむし歯から守るお口ケア

こどもの歯は大人の歯に比べてとても柔らかく、むし歯があつという間に進行してしまいます。
むし歯の予防には、保護者のケアが大切です。まずは、できることから1つずつ取り組んでみましょう。

<お口ケアの3つのポイント>

歯みがき・仕上げみがき

○むし歯予防には、毎日の食後の歯みがきが基本です。寝ている間はだ液の量が減りむし歯菌が活発になるので、就寝前は特に丁寧にみがきましょう。

○小学4年生くらいまでは保護者の仕上げみがきが必要です。



正しい食生活

○1日3食規則正しく食べ、栄養バランスのよい食事を、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

○飲み物は、水や麦茶などの糖分を含まない物を。ジュースやイオン飲料の飲みすぎは要注意です。

○おやつは1日1~2回を目安に、食事で不足しがちな栄養がとれるようにしましょう。おすすめは季節の野菜や果物、おにぎり、パンです。だらだら食べないように時間を決めましょう。

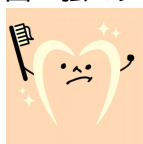
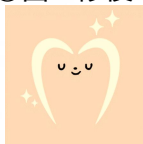
定期的な歯科健診

むし歯の有無以外に歯みがきの仕方など、こどもの歯の状態に合ったアドバイスを受けることができます。

○1歳6か月を過ぎたら、歯医者さんで年2回程度歯科健診を受けましょう。

○歯科健診の他に、歯医者さんでのフッ化物塗布を行うことで、むし歯予防の効果が高まります。

※フッ化物のはたらき→①歯を修復 ②歯を強くする ③むし歯菌の働きをおさえる



仙北市ではむし歯予防のためにフッ化物塗布と2歳6か月児健診を実施しています！

<フッ化物塗布券の配布>

【対象】2歳と3歳のお子さん ※対象のお子さんには個別で通知をお送りします。

【内容】仙北市内の歯医者さんでのフッ化物塗布 【料金】無料

○かかりつけの歯医者さんをつくるきっかけにもなりますので対象のお子さんは是非ご活用ください。



<2歳6か月児健診>

【対象】2歳6か月児のお子さん ※対象のお子さんには個別で通知をお送りします。

【内容】歯科医師診察、身体計測、育児相談（保健師）、栄養相談（管理栄養士）、
むし歯予防教室、染め出し（歯科衛生士）