

# ぜひ歯の健診を受けましょう！

## 赤ちゃんのかわいい歯を守ろう！

★歯は赤ちゃんの時から様々な環境の影響を受けて育ちます。ずっと元気な歯を保つために  
赤ちゃんのかわいい歯が生えたら、大切な乳歯のためにしっかりと歯科健診を受けましょう。

### ★ 歯科健診

歯科健診では歯の数、口腔内の異常、むし歯の有無などチェックします。

持っていくもの：保険証、乳幼児医療証、母子手帳

いつも使っている歯ブラシ、お気に入りのおもちゃなどあるといいでしょう。

#### ・1歳6か月児

母乳やミルク、離乳食から幼児食へと変化する時期で、  
むし歯予防に取り組み始める時期です。

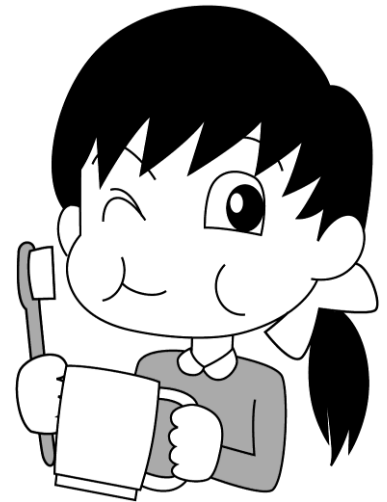
しっかりとお口の中をみてもらいましょう。

#### ・3歳児

乳歯が生えそろう時期です。むし歯予防と健全な  
永久歯が生えるように歯みがきの習慣をつけましょう。

#### ・4・5歳児

乳歯のむし歯が進行する時期です。永久歯に影響  
しますので保育園、幼稚園での健診を受けましょう。



### ★ 良い歯をつくるために歯科の先生からのアドバイス

・長い時間の指しゃぶりはきれいな歯ならびを妨げます。

指しゃぶりを見つけたら一緒に遊んであげましょう。指しゃぶりをしているときは退屈していることが多いようです。(おしゃぶりなどにも注意しましょう)

・甘いおやつや飲み物に注意しましょう。

・食後の乳歯の清掃(ブラッシング)を必ず行ないましょう。

・かみ合わせの異常は生まれつきの場合もあります。悪い歯ならびなど早期に見つけてもらって、  
歯科の先生に詳しく指導してもらいましょう。

### ★ フッ素は、歯を丈夫にしてむし歯を予防する働きがあります。

・歯が生えた時、エナメル質はまだ完全に石灰化していません。

約2年くらいかかって完成するといわれます。フッ素を塗ってもらい  
早い時期から歯を強くしましょう。フッ素は幼児期から何回か塗って

もらうのがいいとされています。市町村の保健センター、保健所、

歯科医院にて有料で受けることができます。

### ★ 年齢に合ったみがき方を教えてもらって

正しいブラッシングでむし歯の予防をしよう！

・歯と歯ぐきの境目をめがけてみがく

・歯と歯の間に歯ブラシの毛先をとどかせてみがく

・食後のブラッシングが効果的、特に夜寝る前のブラッシングは丁寧に

・良い歯ブラシでみがく、植毛部は小さめ、背面からみて毛が見えたら  
取り換え時

