

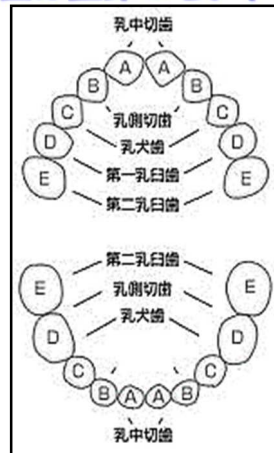
1歳6か月児歯科健康診査を受けられた方へ

乳歯は全部で 20 本



歯科健康診査の結果について

健診記号	内容	ポイント
/	健康な歯	丁寧に歯をみがきましょう。 (歯磨剤の使用等については、裏面を参考にして下さい。)
○	治療済の歯	
CO	要観察歯	かかりつけ歯科医に相談しましょう
C	むし歯(軽度)	早く歯科医院を受診しましょう
Ch	むし歯(進行した)	



おやつ選び方、摂り方にも要注意！！

砂糖を含む飲食物(菓子、清涼飲料水等)を摂取すると、歯垢中の細菌が砂糖を分解、酸をつくり、むし歯の原因となります。幼児期から味つけは薄めにし、おやつは甘い物を控えること、時間を決めていただら食べないことがむし歯予防に重要です。



幼児期には色々な食材や味を覚えさせ、子どもにとって豊かな食生活が送れるようにしましょう。

おやつ選び方・摂り方は？

ご機嫌とりをしたり、袋菓子のままあげたり、子ども自身にお菓子を選ばせていませんか？
思い当たる事があれば気をつけましょう。

おやつ摂り方

- ★ 時間、回数、量を決めて。
- ★ 食べ過ぎやいただら食べをしないように。
- ★ 水、お茶、牛乳等の水分も一緒に！！
- ★ 甘い味の摂りすぎに注意。

* 幼児期の補食として、栄養の摂れる物を選びましょう。

ポイント1 ジュースやスポーツ飲料に注意！！

ジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれ、また酸性飲料でもあるため、習慣化するとむし歯になりやすくなります。
のどが乾いた時の水代わりに与えるのはやめましょう。

ポイント2 キシリトールを上手に利用！！

キシリトールは天然の甘味料ですが、ショ糖と違いむし歯菌に取り込まれても、酸が作られません。またむし歯菌の栄養にならず、むし歯菌を減らす効果があります。子育てに関わる大人がキシリトールガムをかむことで、ご自身の予防とお子さんへのむし歯菌感染リスクが減る効果が期待できます。

* キシリトール含有量は 50%以上のもの

噛めているかな??チェック!!

- 1 まる飲みをすることが多い。
- 2 いつまでも口にためて飲み込まなかったり、出してしまうことが多い。
- 3 あまり噛んでいない。
- 4 一歳までに大人と同じ固さの食事にした。
- 5 口をあけていることが多い。
- 6 食べ物が口からよくこぼれる。

思いあたる項目があったら、歯医者さん、歯科衛生士さん、保健師さんに相談しましょう。





仕上げ（点検）みがきテクニック

— 歯みがき習慣を身に着けましょう —

この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯みがきをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら仕上げみがきをする習慣を作りましょう。

ステップ1：寝かせみがき

◎子どもを上向きに寝かせ、頭をひざに乗せてのぞき込むようにしましょう。

（寝かせていきなりみがくのではなく、はじめは頬や口の周りに触れる等のスキンシップも大事）
☆歌を歌ったり、その日の出来事を話したり、楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。



フッ化物配合歯磨剤は吐き出しが出来るようになってから使用しましょう。吐き出しがうまく出来ない場合は、フッ化物溶液スプレー・フッ化物ジェルを使用しましょう。

ステップ2：口もと

◎上唇についている帯(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛がります。

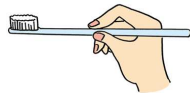
みがく方の反対側の人差し指で押さえて、歯ブラシが当たらないようにしましょう。



ステップ3：見る

◎みがく歯をよく見てあげてください。
歯ブラシが歯ぐきに当たると痛がります。

☆歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、力を入れすぎないように軽い力で小刻みにみがきましょう。



ステップ4：時間

◎歯みがき時間が長くなると嫌がります。
歯ブラシを軽くあてて、ササッとみがきにします。

☆一度にみがけない時は、朝は上の歯から、夜は下の歯からとみがき始めの場所を変えてみることもおすすめです。

☆子どもの体調や気分を見ながら、時間調整をしましょう。

ステップ5：フォロー

◎歯みがきが終わった後は、しっかりとほめ、遊んであげましょう。

☆表情と全身で大げさなくらいほめてあげてください。

☆保護者の方も仕上げみがきに慣れ、上手になることが大切です。



■この時期は習慣づけが目的です。保護者のかたに歯をみがいてもらって「気持ちいい、口の中がさっぱりした！」と子どもが感じ、子ども自身の自主的な歯みがきにつながっていくことが大切です。■

< 歯とお口の健康リーフレット >

(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット (倉吉保健所 HP)