



1歳6か月からの歯の健康づくり



1歳6か月頃になると、奥歯が生えはじめてむし歯になりやすくなるため、
毎日の歯磨きがとても大切になります。

正しいむし歯予防の知識を身に付けて、健康な乳歯を育てましょう！

●むし歯ができる4つの条件と予防のポイント●

むし歯は、お口の中のむし歯菌が、食べ物の中にある糖分をエサにしてプラークを作り出し、そこから出される酸に歯を溶かされてしまう感染症です。歯質・むし歯菌・糖分・時間の4つの条件が重なったときにできます。これらを上手にコントロールしてむし歯を予防しましょう。

歯質

毎日の歯磨きの時にフッ化物ジェルの使用や歯科医院でのシーラントやフッ化物塗布の予防処置で歯質を強化する。

食べ物の中の糖分がむし歯菌のエサになるので、甘いものばかり食べないようにする。

糖分

むし歯

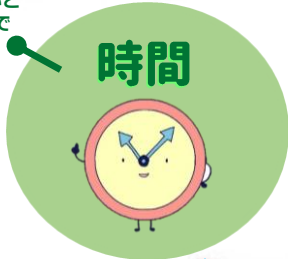
むし歯菌

歯磨きで汚れを落とし、むし歯菌を増やさないようにする。

+

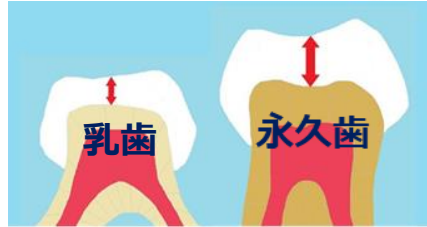
時間

お口の中に糖分がある時間が長いとむし歯になる危険が高くなるのでだらだらと長い時間食べない。



『食べたら磨く』の習慣をつけましょう！

●乳歯はむし歯になりやすい●



乳歯は永久歯に比べて表面の層が薄いので、むし歯が進行しやすく、神経が大きいので短期間で神経に達して重症化しやすいのが特徴です。

乳歯は後から生えてくる永久歯を導く目印であり、スペースを確保する役割もあるので、乳歯がむし歯で早くに抜けてしまうと、将来的にスペースが不足して永久歯が正しい位置に生えることができなくなってしまいます。

●上手なおやつとりかた●

早いうちから甘い味に慣らさないようにし、おやつや飲み物は糖分の少ないものを選びましょう。

むし歯になりにくいおやつ

- ・砂糖量が少ない
- ・自然な甘み
- ・口の中に残りにくい



むし歯になりやすいおやつ

- ・砂糖量が多く甘い
- ・歯にくっつきやすい
- ・口の中に長時間残る



- ・食べる時間や量を決めましょう。
- ・甘いお菓子ではなく、野菜やくだもの、乳製品などの栄養のあるものを与えましょう。
- ・飲み物はお水やカフェインの入っていないお茶がおすすめです。
- ・おやつ後も歯磨きをしましょう。



1歳6か月の

仕上げ磨きのポイント



歯ブラシについて

歯ブラシの持ち方
歯ブラシは鉛筆持ちで軽く握りましょう。

歯ブラシの交換時期
1か月に1本が目安です。

歯ブラシの選び方

子ども用と仕上げ磨き用と2本準備しましょう。

仕上げ磨き用

持ち手がまっすぐでヘッドが小さめのものなど。



子ども用

お子さんが握りやすい太さのものなど。



仕上げ磨きの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、足で挟んで子どもの体を安定させましょう。

楽しい雰囲気を作り、短時間で磨いて終わった後はたくさんほめてあげましょう♪



がんばれ〜♪



上の前歯は、**上唇小帯**を人差し指でガードしながら磨きましょう。

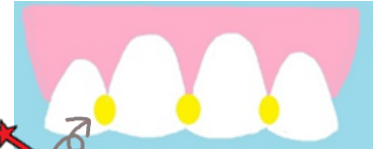
※上唇小帯（すじのような組織）に歯ブラシがあたると痛みを感じます。

むし歯になりやすいところ

前歯の根元



前歯と前歯の間



歯と歯の間には子ども用のフロスを使いましょう！

かかりつけの歯科医院でむし歯予防！

かかりつけの歯科医院を作り、シーラントやフッ化物塗布でむし歯を予防しましょう！他にも定期健診でむし歯や歯並びのチェック、正しい歯磨きの仕方や食事指導などその子どもに合った細かいアドバイスを受けることができます。

毎日の歯磨き剤もフッ化物入りを！

フッ化物入りの歯磨き剤を毎日使うことで、高いむし歯予防効果が得られます。

フッ化物入りジェルやフォーム（泡状）スプレーの使用もおすすめです。

年齢に応じて推奨されている方法で使いましょう。



フッ化物とは？

- 再石灰化の促進で歯の修復を促します。
- むし歯の原因菌の働きを弱めて、酸を作るのを抑えます。
- 歯にフッ化物を取り込むことで、歯の質が強くなり、むし歯になりにくい歯になります。

シーラントとは？

奥歯の噛みあわせの溝に合成樹脂（プラスチック）を埋めてむし歯を予防する方法です。

