

フッ化物を上手に利用しましょう

◎むし歯予防に用いるフッ化物の働き

- フッ化物は歯の表面の歯質を強くします。
- フッ化物はむし歯になりかかった歯の再石灰化（なおす働き）を促進します。
- 歯垢（プラーク）の生成を抑えます。

利用には次の方法があります

①歯に直接めっ てもらおう方法		歯科医院や保健センター等 で歯科医や歯科衛生士が行 います。
②フッ化物洗口 （うがい）法		処方により、歯科医院や薬局 で購入し、使い方は歯科医の 指導を受けましょう。
③フッ化物入り 歯磨剤		市販されているフッ化物配合 の歯みがき剤を積極的に利用 しましょう。



歯に関する相談やお問い合わせはこちらまで

- | | |
|--------------|---------------|
| 鳥取県庁健康政策課 | ☎0857-26-7202 |
| 東部総合事務所福祉保健局 | ☎0857-22-5695 |
| 中部総合事務所福祉保健局 | ☎0858-23-3143 |
| 西部総合事務所福祉保健局 | ☎0859-31-9318 |
| 日野総合事務所福祉保健局 | ☎0859-72-2037 |
| 社団法人鳥取県歯科医師会 | ☎0857-23-2621 |
| 東部支部 | ☎0857-23-3197 |
| 中部支部 | ☎0858-22-5472 |
| 西部支部 | ☎0859-33-3864 |

このみずみずしさを未来へ

鳥取県

健康づくり文化創造プランは「とりネット」でご覧頂けます。
(<http://www.pref.tottori.lg.jp>)

歯の健康

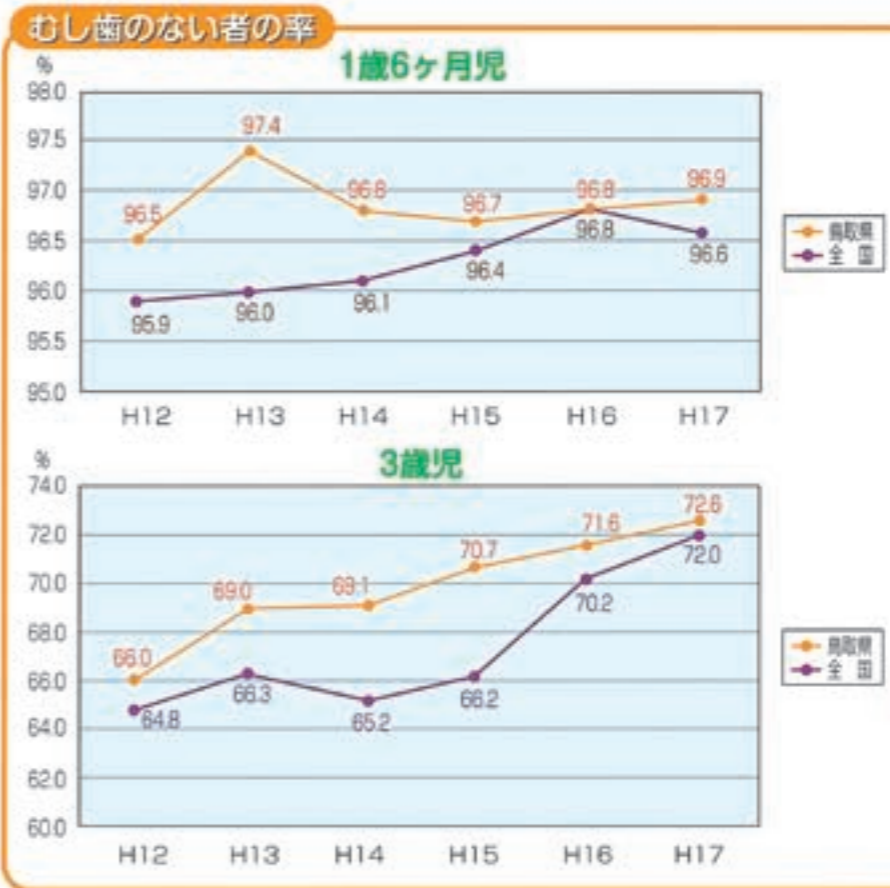
幼児期

乳歯のむし歯 予防が大切!!

乳歯は、「食べ物をかむ」という歯本来の役割はもちろんですが、「永久歯が正しく生えるための案内役」という大切な役割を果たします。
乳歯を健康に保つことが、一生使う永久歯を丈夫にし、きれいな歯ならびをつくることにつながります。



鳥取県の歯科疾患の状況



健康づくり文化創造プラン
歯科保健分野

2010年の目標

100%

80%

一人あたりむし歯数



H17鳥取県の市町村歯科健診結果より

家族みんなでおし歯予防!!



歯磨き講座

歯磨き習慣は、パパとママの大きな役目

● 持ち方

軽く鉛筆を握るように。

● 姿勢

子どもを寝かせて頭を大人の膝の上に。



○前歯の表面

子どもの唇をそっと上に押しあげて(下唇は押し下げて)、歯の形をよく見ながら小さな動きで汚れを落とす。



○前歯の裏側

歯ブラシを縦にあて、汚れを外にかき出すように動かす。



○奥歯のかむ面

歯ブラシの方向に指を入れ、頬の内側を持ち上げ、奥まで見えるように。



○奥歯の外側・裏側

頬や舌と接する部分は汚れたままだなりがち。歯ブラシを斜めにあてブラシを細かく動かして。



○歯と歯の間

歯ブラシで取れにくい汚れは、糸ようじやデンタルフロスを使いましょう。

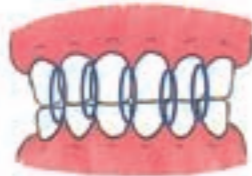
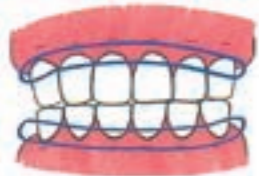


★★★★★★★★★★★★★★★★★★ おし歯になりやすい部分 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

歯と歯くきの境目

歯と歯の間

噛み合わせ



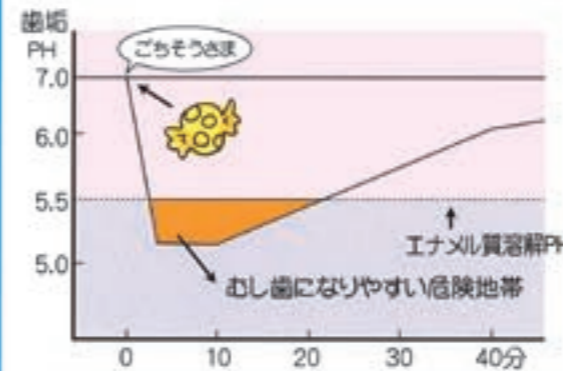
おやつは決まった時間に!!

◎子どもにとっておやつは栄養の補給とともに、楽しいもの、心を豊かにするものです。

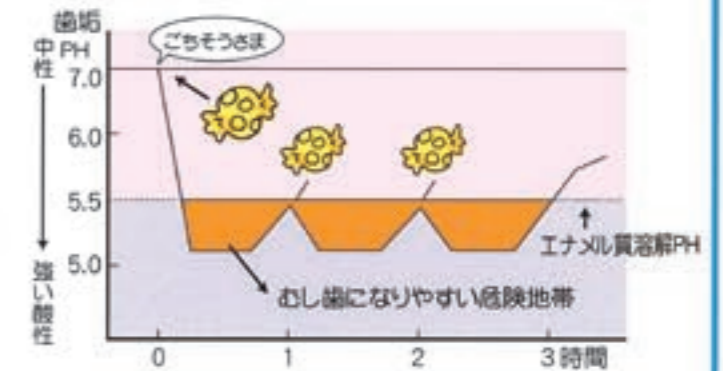
ポイント1：おやつはダラダラ食べない。

ポイント2：おやつは牛乳・お茶・水と一緒に食べよう。

1) 歯垢の中の酸性度



2) だらだら食べはむし歯になりやすい!



こんな工夫を・・・

👉 注意が必要なおやつ、悪い与え方

👉 好ましいおやつ、良い与え方

原材料に砂糖がはいっている食べ物や飲みもの

チョコレート、ケーキ、ジュースなど

シュガーレスのものに(酸にならない甘味料を使ったものや干しぶどう、干しぎなどのドライフルーツ、乾物など)

お菓子を袋ごとわたしたり、飲みものを缶やビンごとあたえる。

1回に食べる分量をきめて、小皿やコップに入れてあたえよう。

歯をとがす酸性の飲みもの

イオン飲料、スポーツ飲料、乳酸飲料など

お茶やお湯に(お茶はカフェインの少ない番茶やほうじ茶など)

ほ乳びんでイオン飲料などを飲ませる。

せめてコップであたえよう。(歯をとがす酸性の飲みものや、砂糖入りの飲みものをあたえない場合)

子どもがほしがるときに、おやつをあたえる。

回数を少なくして、食後のデザートや3時のおやつとして、時間をきめてあたえよう。

ここがPOINT!!

- 「砂糖」と「歯をとがす酸」に注意
- 食べる量より、歯にふれる回数・時間に注意