

1歳6か月から4歳の 歯のパスポート

- よい歯で育つ元気な子 -



ふりがな
氏名

鳥取県

〒680-8570 鳥取市東町一丁目220(健康対策課)
TEL.0857-26-7202 FAX.0857-26-8143
E-mail : kenkoutaisaku@pref.tottori.jp

むし歯予防指導の記録

年 月 日 実施										実施機関：		
										担当者名：		
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	実施内容		次回予定
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			/

年 月 日 実施										実施機関：		
										担当者名：		
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	実施内容		次回予定
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			/

年 月 日 実施										実施機関：		
										担当者名：		
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	実施内容		次回予定
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			/

年 月 日 実施										実施機関：		
										担当者名：		
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	実施内容		次回予定
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			/

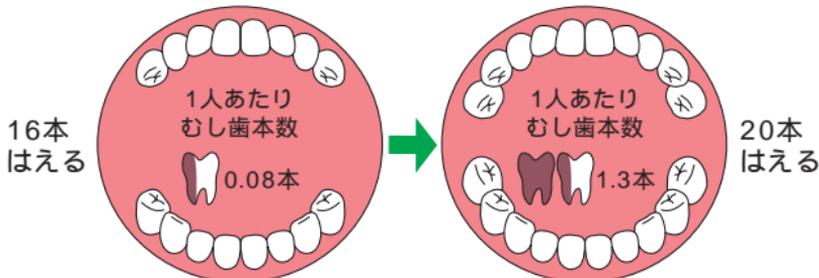
年 月 日 実施										実施機関：		
										担当者名：		
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	実施内容		次回予定
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			/

1歳6か月から3歳になるまでに むし歯が増えています

むし歯がある子どもの割合（鳥取県/H13年度）

1歳6か月児 2.6%

3歳児 31.0%



生えたての歯は、まだ歯の質が未熟で弱いため、成熟するまでに乳歯で1年、永久歯で3年くらいかかります。

萌出した歯は、だ液中のミネラルを吸収し、徐々に成熟したエナメル質がつくられていきます。

歯が生えて、1年から3年くらいの間は、むし歯になりやすいので特に注意しましょう。

けんこうな歯



フッ化物

歯を強くし、むし歯への抵抗性を高めます。

歯みがき

特に寝る前は、歯をみがきましょう。

おやつとり方

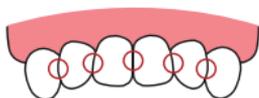
時間を決めて食べましょう。内容と量に注意しましょう。

さあ、歯をみがこう!

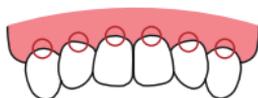


1歳6か月～2歳の頃

上の前歯の歯と歯の間や、歯ぐきの境目は、むし歯になりやすいので特に注意しましょう



歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのさかい目

2歳になると両手でコップを持てるようになり、ブクブクがいができるようになるので練習してみましょう。



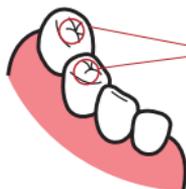
3歳～5歳の頃

歯みがきの習慣をつけましょう

食後やおやつの後、食べたなら磨く習慣をつけましょう

奥歯もしっかり磨きましょう

奥歯のかみ合わせの溝は複雑でむし歯になりやすいのでしっかりと磨きましょう



かみあわせの溝

仕上げ磨きを1日1回は必ず行いましょう

歯垢を染め出し、きれいに磨けたかチェックしてみましょう

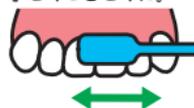
ブラッシングのコツ



毎日の歯みがき
チエック!

1 うえ まえ ば 上の前歯(おもて)

毛先を歯に直角にあて、
小さくこきざみに。



歯ブラシの
つま先・かかと・
わきを利用
歯ならびがわるいところ
は、歯ブラシをたて
にして、1本ずつ。



もちかたは?

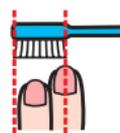


えんぴつもちで
やさしくみがこうね

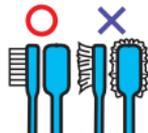
歯ブラシの

大きさは?

こうかんは?



小さめの歯ブラシ
(自分の手のゆび1本半くらい)



ぎょうぎのわるい
歯ブラシはダメ!!

2 まえ ば 前歯のうら

上



下



歯ブラシをたてに
して、1本ずつ。

3 おく ば 奥歯のおもて



直角にあて、こきざみに。

4 おく ば 奥歯のうら



直角にあてるのが
むずかしい場合は、
ななめにつっこむ。



5 おく ば 奥歯のかみあわせ



やや強めに、かきだす。

仕上げ みがきのポイント

歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように
軽く持ちます

強くしないで
やさしくね！

唇のはしから指を入れて
ほほを広げて奥歯の外側を
みがいてね



子供の頬が動かない
ように、かるく顔で
はさみます

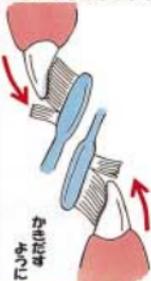
上の歯をみがく時は
上の唇を指でもち上げてね



このスジ(小帯)
にあたると痛いのです



前歯は歯ブラシを
たてにしてみがきます



かき落とす
きょうじ

- 上手にできたら、たくさんほめてあげましょう
- 「仕上げみがき用」と「子供用」歯ブラシが2本あればいいですね

フッ化物を上手に利用しましょう

フッ化物は、歯の質を強くし、むし歯になりにくい歯にしてくれます。

歯に直接塗ってもらう方法 フッ化物洗口(うがい)法

フッ化物入り歯磨剤を使う方法があります。

については、市町村保健センターや歯科医院で行っています。

ただし、フッ化物を利用したからといって過信は禁物です。歯の汚れがひどかったり、甘いものを取りすぎるとむし歯ができてしまいます。

定期的(半年ごと)に歯科検診を受けましょう。

むし歯を防ぐおやつのあたえ方

乳歯のむし歯は、不正咬合をつくる一つの要因です。
おやつもむし歯にならないあたえ方が大切です。

7つのヒント

1. 甘いものはできるだけさけましょう
2. 食事前にはあたえないようにしましょう
3. あらかじめ量をきめましょう
4. 時間を決めてあたえましょう
5. お菓子は袋ごとあたえないようにしましょう
6. のどが乾いたらお茶を飲むようにしましょう
7. 「おやつ後は歯をみがこう」と約束させましょう

おやつの組み合わせ例

いも類 + 乳製品



果物 + 乳製品



市販のお菓子 + 乳製品



穀類 + 果物



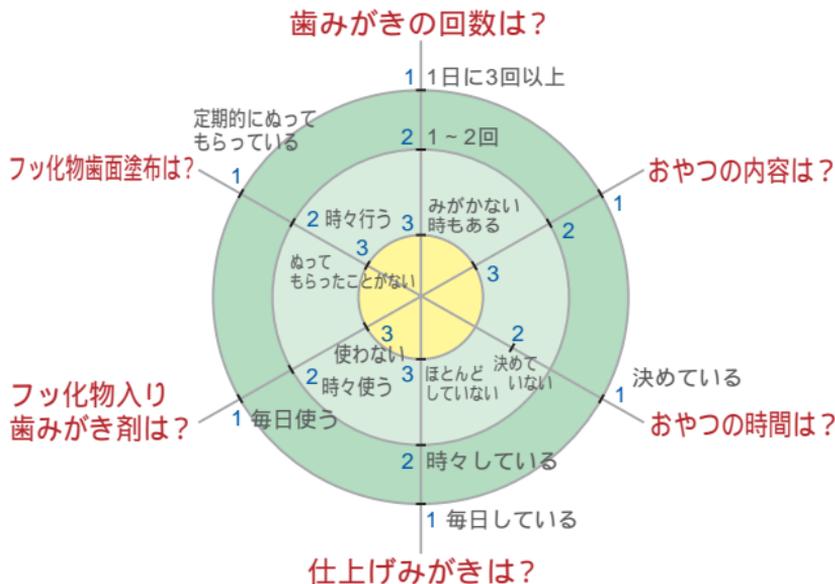
歯の健康チェックをしてみましょう

保護者の記録

2歳の頃

年 月 日 記録

あてはまるところを線で結んでみましょう
(下の輪が大きいほど、よい生活習慣です)



おやつの内容の指標

1. かみごたえのある食べ物(せんべい、煮干し、果物、牛乳、お茶等)
2. 甘くはないが口に残りやすい食べ物(スナック菓子等)
または、甘いが口に残りにくい食べ物(アイスクリーム等)
3. 甘く口に残りやすい食べ物(ケーキ等の洋菓子、キャラメル等)

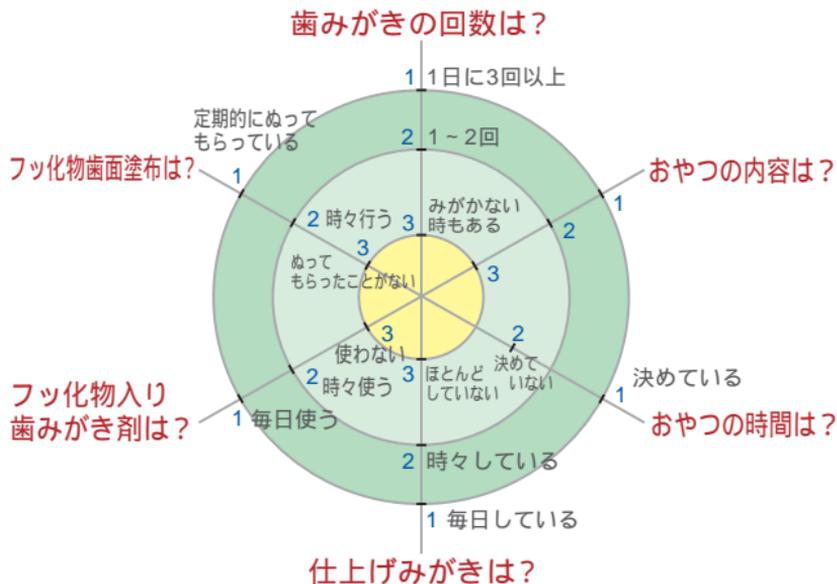
歯の健康チェックをしてみましょう

保護者の記録

3歳の頃

年 月 日 記録

あてはまるところを線で結んでみましょう
(下の輪が大きいほど、よい生活習慣です)



おやつの内容の指標

1. かみごたえのある食べ物(せんべい、煮干し、果物、牛乳、お茶等)
2. 甘くはないが口に残りやすい食べ物(スナック菓子等)
または、甘い口に残りにくい食べ物(アイスクリーム等)
3. 甘く口に残りやすい食べ物(ケーキ等の洋菓子、キャラメル等)

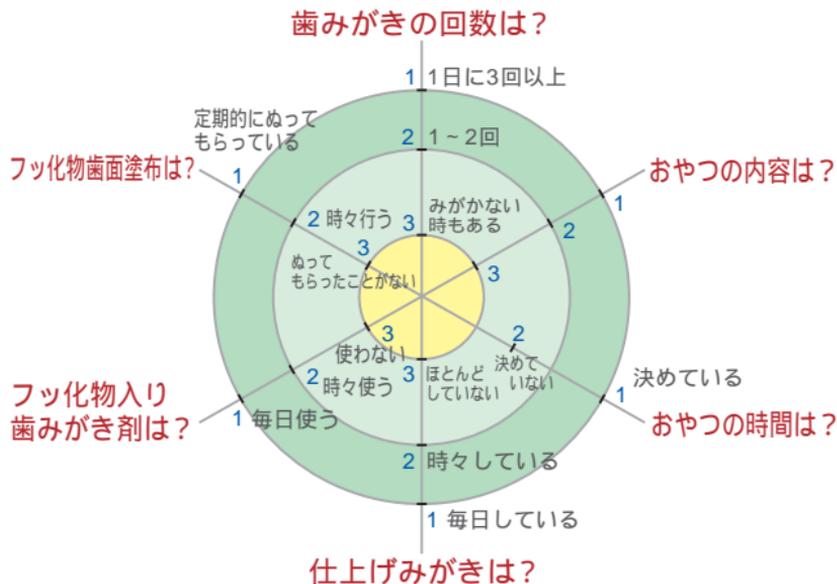
歯の健康チェックをしてみましょう

保護者の記録

4歳の頃

年 月 日 記録

あてはまるところを線で結んでみましょう
(下の輪が大きいほど、よい生活習慣です)



おやつの内容の指標

1. かみごたえのある食べ物(せんべい、煮干し、果物、牛乳、お茶等)
2. 甘くはないが口に残りやすい食べ物(スナック菓子等)
または、甘い口に残りにくい食べ物(アイスクリーム等)
3. 甘く口に残りやすい食べ物(ケーキ等の洋菓子、キャラメル等)

健康とっとり計画

県民のみなさんが健康で心豊かに生活できる活力ある鳥取県をつくるため、2010年までに達成したい目標を定めた健康づくりの計画です。

生涯を通じた8020運動の積極的な推進のため、歯科保健分野を設定し、母子歯科保健分野の目標は次の4項目です。

県では、目標達成のためにひとり一人の健康を支援する環境づくりを推進していきたいと考えています。

母子歯科保健分野の主な項目

指 標		現 状	目標(2010年)
むし歯のない 子どもを増やす	1歳6か月児	96.3%	100%
	3歳児	65.3%	85%以上
子どもの仕上げ磨きを毎日 する保護者		70.3%	増やす
3歳までにフッ化物歯面塗布を 受けたことがある者の割合		16.2%	50%以上

● 歯に関する相談やお問い合わせはこちらまで ●

鳥取県庁健康対策課	☎0857-26-7202
東部健康福祉センター	☎0857-22-5695
東部健康福祉センター八頭地域保健福祉部	☎0858-72-0132
中部健康福祉センター	☎0858-23-3146
西部健康福祉センター	☎0859-31-9318
日野総合事務所福祉保健局	☎0859-72-2036
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

健康とっとり計画は
「とりネット」でご覧頂けます。
(<http://www.pref.tottori.jp>)



このみずみずしさを未来へ
鳥取県

(鳥取県歯科医師会のホームページ)
(<http://www.ttrda.jp>)