

むし歯予防で歯っぴー生活



規則正しい食生活と歯みがきでむし歯予防をしよう

★食べたら歯をみがく習慣をつける。

★大人が仕上げみがきをする → 小学校低学年までは続けましょう。

「歯の王様6歳臼歯」をむし歯にさせないようにする。



よく噛む習慣を身につけよう

★食べているとき「くちゃくちゃ」音がする。

★丸のみする。

★飲み込まず口の中にとめる。

★水やお茶で流し込み食べにする。

食べる様子を見てみましょう。また、足がブラブラしていると、かむ力が弱まり、かむ回数も減ってしまいます。足置き台を用意して姿勢よく食べましょう。



お口のくせをなくしましょう

★お口がぽかんと開いている。

★指しゃぶりがあある。

★舌を出すくせがある。

★唇をかむくせがある。

歯並びに影響がでます。お子さんの様子を見て遊びながら関わりを持ち、くせを減らしていきましょう。



フッ素でむし歯予防

フッ素（フッ化物）が歯に取り込まれると、エナメル質が強くなって、むし歯菌の出す酸に負けにくい歯になります。

歯医者さんにフッ素を塗ってもらったり、フッ素入りの歯みがき剤を使うことで、むし歯予防効果が高まります。

