

むし歯予防のために

『だらだら食べ』『だらだら飲み』に注意!!

★子どものおやつは第4の食事です
次の食事までの間にだらだらと口の中に食べ物が入っていると、むし歯になりやすいだけでなく、いつもお腹いっぱいでも食事を十分に食べられません。



★ジュースやイオン飲料・乳酸菌飲料はむし歯の原因になります

病気の時にイオン飲料をすすめられることがあります。体力が回復したら水分代わりに飲むことはやめましょう。(たくさんの糖分が含まれているうえに、歯を溶かす酸が強いです。)



哺乳びんにジュースやイオン飲料等を入れて飲んでいると、むし歯になりやすいのでやめましょう。



のどが渴いた時はお茶やお水を飲む習慣をつけましょう。

フッ素を活用しましょう!!

★フッ素のはたらき

- ① 歯の質を強くする
- ② 口の中のむし歯菌の活動を弱める
- ③ 溶けた歯をもとに戻す力を助ける(再石灰化の促進)



むし歯になりにくい丈夫な歯になる

★うがいができない時期の利用方法(あわせて行うと効果的)

フッ素入りジェル・スプレー...毎日の仕上げ磨きの時に使用します
フッ素塗布...歯科医院で年3~4回 定期的に塗布します



仕上げ磨きの習慣をつけましょう!!

- 夜寝る前には、お口の中をきれいにする習慣をつけましょう。
- 上の前歯は唾液が届きにくく汚れが残りやすいため、ていねいに磨きましょう。
- 夜寝る前に母乳を飲んでいる場合は、お口の中をきれいにしてから、飲ませましょう。

上唇小帯を指でガードするのがポイント!

