



こどもたちがお家でできる

むし歯予防



現在、新型コロナウイルス感染症対策に係る臨時休校等により、むし歯予防のためのフッ素うがい（フッ化物洗口）の実施を一時的に中断しています。

また、緊急事態宣言により、自宅等で生活しているお子さまがストレスや生活の変化によって、むし歯になるリスクが高まることが心配されています。

学校や遊びにも行けないから、以前の日常よりお菓子を食べる回数が増えて、むし歯になってしまったという状態にならないよう、お家にいる時間が増えたからこそできるむし歯予防があります。

正しいおやつのおげ方

お家時間が増えたいま、おやつを食べる量が以前より増えてしまった、というお子さまは少なくないと思います。食事やおやつのお後、お口のなかは一時的に酸性になりますが、唾液のはたらきで徐々にもとに戻ります。だらだら食べは酸性の状態が長時間続くことになり、歯が溶け出して（脱灰）むし歯になりやすい状態になってしまいます。



★ポイント★

- ① 1日1～2回まで（欲しがるときにだらだらとあげない）
- ② 時間を決め、規則性を持たせる
- ③ 飲み物は水・お茶・牛乳などがよい
ジュース・乳酸飲料・スポーツドリンクは要注意！！
- ④ 就寝前のおやつは特にむし歯になりやすいのであげない



フッ素入り歯磨き剤の上手な使い方

むし歯を予防するためには、フッ素を上手に使って歯を丈夫にすることが重要です。

フッ素によるむし歯予防法は、フッ素塗布・フッ素うがい（フッ化物洗口）・フッ素入り歯磨き剤がありますが、お家ではフッ素入り歯磨き剤を上手に使ってむし歯を防ぎましょう。

★ポイント（ダブルブラッシング法の奨め）★

- ① 歯磨き剤をつけずに丁寧に歯磨きをし、うがいをする。
- ② 歯ブラシにフッ素入り歯磨き剤をつけて、30秒程度歯の表面全体に塗り広げるように磨く。
- ③ 歯磨き後は少量の水で軽く1、2回うがいする。飲食（水を含む）は30分以上控える。うがいをしすぎるとせっかく歯に塗ったフッ素が流されてしまいます。歯磨きは1日2回以上行いましょう。



歯ブラシに対する歯磨き剤の量



生後6ヶ月～2才

切った爪程度の量



3～5才

5mm以下



6～14才

1cm程度