

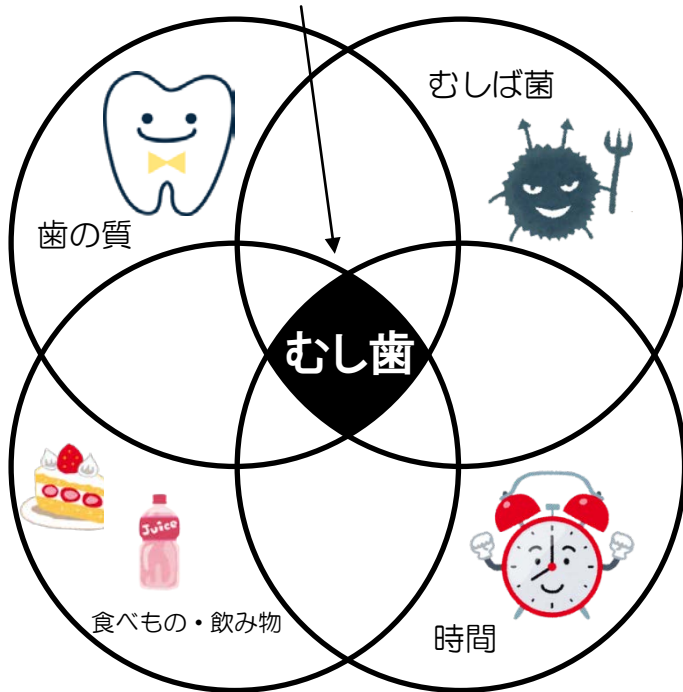


1歳6カ月からの子育て・歯育て



❖ むし歯になる4つの条件

※4つの条件が重なるとむし歯になります



❖ かかりつけ歯科医院をつくりましょう！

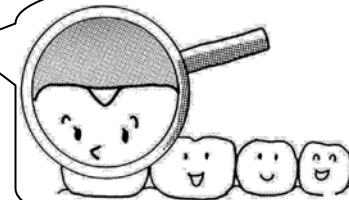


かかりつけ歯科医院をつくり
家族で定期的に歯科健診を受けましょう！

※歯科医院ではフッ化物塗布やシーラントなどの予防処置を行っています。詳しくはかかりつけ歯科医院にお尋ねください。

フッ化物塗布とは

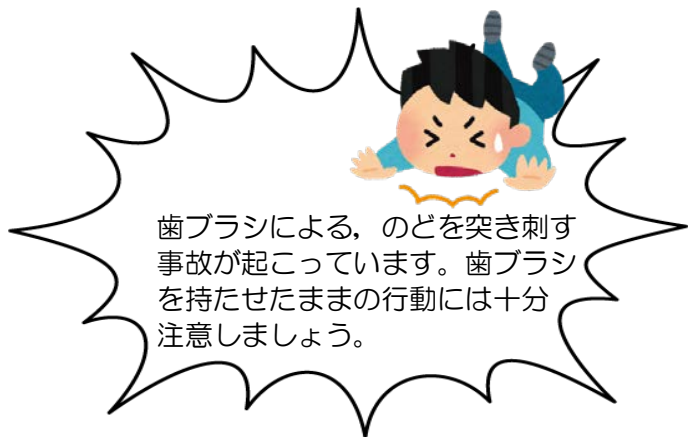
歯に直接フッ化物（歯の質を強くするお薬）を塗り、虫歯になりにくくする予防法です。



シーラントとは、合成樹脂でむし歯になりやすい奥歯の溝をうめて、むし歯を予防する方法です。

❖ 健康な乳歯を育てましょう！

- ★ やわらかい食べ物は、大きめに切って噛む練習をしましょう。（歯ぐきでつぶせるぐらいの固さが目安です）
- ★ おやつは時間や量を決めましょう。特に甘いジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料をダラダラ飲むことはむし歯の原因になります。
- ★ 寝る前は保護者による仕上げみがきをしましょう。
- ★ 定期的に歯科健診を受けましょう。（かかりつけ歯科医院を持ちましょう）



歯ブラシによる、のどを突き刺す事故が起こっています。歯ブラシを持たせたままの行動には十分注意しましょう。