

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯の健康はとても重要です。大切な歯を守るために、むし歯予防について理解を深めましょう。

「**歯みがきは体を守る最前線**」(令和8年度 歯と口の健康週間 標語)



## 歯を大切にしましょう～子どもの歯を守るために～



### 乳歯の特徴

・乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄くむし歯になりやすいです。むし歯があっても痛みがないことが多く、放置すると早く進行します。

### 乳歯が生え始めたら、歯みがきの習慣をつけましょう

・口の中をガーゼなどで拭くことから始めて、少しずつ慣らしていきましょう。

### 食べたらみがく習慣をつけましょう

- ・下の前歯が生え始めたら始めるのが良いでしょう。
- ・食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。
- ・子ども自身が歯みがきできるように、保護者の方がサポートしてあげましょう。



### 寝る前に仕上げみがきをしましょう

・みがき残しをなくし、むし歯や歯周病のリスクを減らすことができます。

### 規則正しい食生活をしましょう

・バランスの良い食事を心がけ、良く噛むことで唾液が増え、むし歯予防に繋がります。



### 定期的に歯の状態を見てもらいましょう。

- ・フッ素塗布や家庭では取れない歯の汚れ歯垢を除去するために、むし歯がなくても歯科受診することをおすすめします。
- ・普段から歯科受診をしていると、いざむし歯の治療をするときに怖がらずに治療を受けやすくなります。

### 春の歯科健診が始まっています

歯科健診で受診をすすめられた方は、早めに治療や検査を受けましょう。

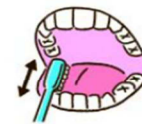
## 仕上げみがきのポイント

それぞれ  
20回ずつ

子どもが安定した姿勢で、眠くなる前に手早くしましょう



・下の奥歯をみがきます



・反対側もみがきます



・上の奥歯をみがきます



・反対側もみがきます



・奥歯の横をみがきます

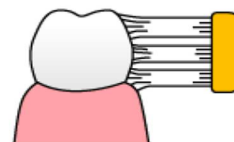


・反対側もみがきます

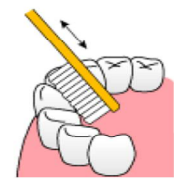


・前歯をみがきます

外側のあて方

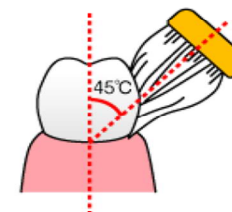


前歯の裏側

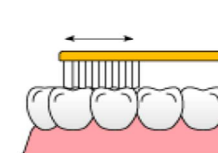


・歯ブラシを縦にあて縦方向に動かします

歯と歯肉の境目のあて方



奥歯のかみ合わせ



・かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます

内側のあて方



奥歯の内側



・一番奥の歯まで毛先が届くように振動させます

## 梅雨の時期は食中毒に注意！ 予防3原則

### ①菌をつけない

調理前、食事前、トイレの後はせっけんでしっかり手を洗う

### ②菌を増やさない

調理前や調理後の食品を放置しない  
冷蔵庫は10℃以下に保ち、食品を詰め過ぎない

### ③菌をやっつける

魚や肉は十分に火を通す

包丁・まな板・ふきんを洗浄・殺菌する

【厚生労働省HP参照】

