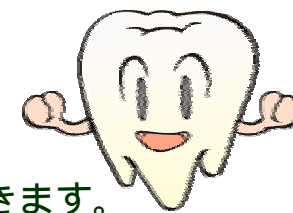


1歳から2歳くらいまでのむし歯予防のポイント

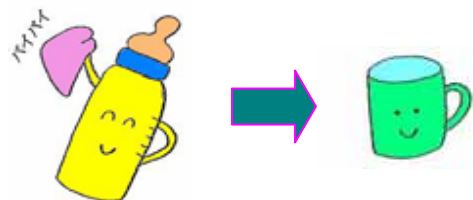


むし歯は「歯の質」「むし歯菌」「食べ物の種類・食べ方」の3つの要因が重なった時できます。

むし歯予防にはこの3つの要因をコントロールすることが大事です。

母乳 ほ乳ビンにさよなら！

ねる前や夜中の母乳、ほ乳ビン使用はむし歯のリスクが高くなります。



コップから飲めるよう練習しましょう

週に1度は休甘日

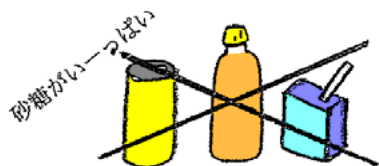
甘い食べ物・飲み物の多くなる時期です。

週に1度は甘い物を食べない日

休甘日をつくりましょう。



水分補給はお水やお茶で



歯質



フッ化物を上手に利用

フッ素は歯の質を強くします。

歯科医院での
フッ素塗布

家庭での
歯磨剤の利用



うがいができるようになったら
寝る前の使用が効果的！！

むし歯



食物



細菌



チェックポイント

みがきにくい所がむし歯菌のすみか！
良くみがきましょう。
白っぽくなったり茶色くなったら要注意！
歯科医に相談しましょう。



前歯と前歯のあいだ



奥歯のかみ合せのみぞ



奥歯の歯と歯のあいだ
歯と歯肉のさかいめ

「歯と口の健康づくり」の応援をしています
各保健相談所にお気軽にご相談ください。