

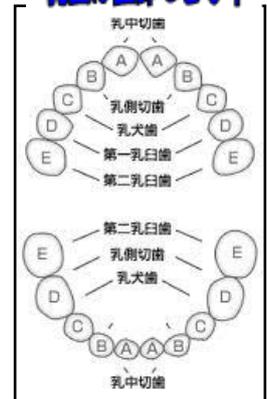
1歳6か月児歯科健康診査を受けられた方へ



歯科健康診査の結果について

健診記号	内容	ポイント
／または－	健康な歯	丁寧に歯を磨きましょう。 (歯磨剤の使用等については、裏面を参考にして下さい。)
○	治療済みの歯	
☺	シーラント処置歯	早く歯科医院を受診しましょう。
C	むし歯	
CO	要観察歯	定期的を受診しましょう。
サ	サハライド処置歯	

乳歯は全部で20本



おやつ選び方、摂り方にも要注意！！

早くから甘いお菓子を与えてしまうとだんだんとエスカレートして、あっという間に「甘党」になってしまいます。そうすると、野菜を食べなくなり偏食が起きやすくなります。

食生活を一生支配するのは3歳までの味覚形成とされています。乳幼児期に色々な食材や味を覚えさせ、子供にとって豊かな食生活が送れるようにしましょう。

おやつ選び方・摂り方は？

ご機嫌とりをしたり、袋菓子のままあげたり、子ども自身にお菓子を選ばせていませんか？思い当たる事があれば気をつけましょう。

おやつ摂り方

- ・時間、回数、量を決めて。
- ・食べ過ぎやだらだら食べをしないように。
- ・水、お茶、牛乳等の水分も一緒に！！
- ・甘い味の摂りすぎに注意。

* 3度の食事を補う、栄養の摂れる物を選びましょう。

ポイント1

スポーツ飲料に気をつけて！！

「スポーツ飲料」の中の糖分が歯に長くついているとむし歯になりやすくなりますので、習慣的に与えないようにしましょう。

キシリトールを上手に利用！！

ポイント2

キシリトールは天然の甘味料で、むし歯菌によって代謝されないため、酸を作らず、むし歯を作りにくくし、むし歯菌の活性化を抑える働きがあります。

低年齢児には、キシリトールタブレットがおすすめです。1回1粒、1日3～5回が量の目安です。

噛めているかな??チェック!!

- 1 まる飲みをすることが多い。
- 2 いつまでも口にためて飲み込まなかったり、出してしまうことが多い。
- 3 あまり噛んでいない。
- 4 一歳までに大人と同じ固さの食事にした。
- 5 口をあけていることが多い。
- 6 食べ物が口からよくこぼれる。

思い当たる項目があったら、歯医者さん、歯科衛生士さん、保健師さんに相談しましょう。





仕上げ（点検）磨きテクニック

— 歯磨き習慣を身に着けましょう —



この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯磨きをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら仕上げ磨きをする習慣を作りましょう。

ステップ1：寝かせ磨き

○子供を上向きに寝かせ、頭を膝に乗せてのぞき込むようにしましょう。

（子供の頭が安定し、口の中がよく見え歯磨きがしやすくなります。）

☆歌を歌ったり、その日の出来事を話したり、楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。



フッ化物配合歯磨剤は吐き出しが出来るようになってから使用しましょう。吐き出しがうまく出来ない場合は、フッ化物溶液スプレー・フッ化物ジェルを使用しましょう。

ステップ2：口もと

○上唇についている帯（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛がります。

磨く方の反対側の人差し指で押さえて、歯ブラシが当たらないようにしましょう。



ステップ3：見る

○磨く歯をよく見てあげてください。歯ブラシが歯ぐきに当たると痛がります。

☆歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、力を入れすぎないように軽い力で小刻みに磨きましょう。



ステップ4：時間

○歯磨き時間が長くなると嫌がります。さっと終わらしましょう。

☆日ごとに磨くポイントの歯を変えながら、短時間で磨きましょう。

☆子供の体調や気分も見ながら、時間調整をしましょう。

ステップ5：フォロー

○歯磨きが終わった後は、しっかりと褒め、遊んであげましょう。

☆表情と全身で大袈裟なくらいほめてあげてください。

☆保護者の方も仕上げ磨きに慣れ、上手になることが大切です。



■この時期は習慣づけが目的です。歯磨きを理解できる年齢ではありません。お口の中は敏感ですから、たとえお母さんであっても、ゴシゴシされるのはいい気持ちではありません。楽しい雰囲気遊びの延長で要領良く磨いてあげて下さい。■



歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先



一般社団法人鳥取県中部歯科医師会

〒682-0802

倉吉市東巖城町68

電話：0858-22-5472

鳥取県中部総合事務所福祉保健局
健康支援課

〒682-0802

倉吉市東巖城町2

電話：0858-23-3143