



子育てハッピー講座 11～13か月児

～むし歯予防は 規則正しい生活から～

❖ 規則正しい生活について

むし歯予防の“基本のき”は
まず、生活や食事のリズムを整えることです



寝る前は歯をみがこう

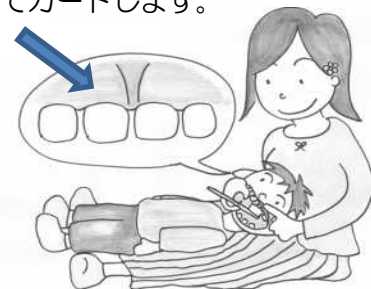
おやつは時間を決めて食べよう

おなかペコペコ！いただきます

しっかり身体を動かそう

❖ 歯みがき習慣について

歯ブラシを使って、寝る前の保護者による仕上げみがきを習慣にしましょう
“上唇小帯” を歯ブラシで傷つけないよう、上唇をめくって人差し指でガードします。
保護者のおひざにゴロン、がポイントです。
歯ブラシは柄が長く、ヘッドがコンパクトな“仕上げ用”で。
10歳まで仕上げみがきを続けましょう。



Q 歯みがき粉はいつから使えますか？

A 赤ちゃん用のフッ化物配合ジェルやスプレーはいまからでも使用することができます。

または、子ども用の歯みがき剤は、切った爪程度の少量使うことができます。

❖ 定期歯科健診について

保健所の歯科相談室で定期歯科健診と歯みがき指導、希望者にはフッ化物塗布を実施しています。

平日予約制・3歳未満児対象です。ぜひご利用ください。

お申込みは本日エレベーター前で受付けています。

または後日、下記担当までお電話等でお申し込みください。



Q 保育園や幼稚園で歯科検診を受けています。歯科医院には行かなくてもいいですか？

A いいえ、かかりつけ歯科医院でも定期健診を受けることをおすすめします。

むし歯の有無だけでなく、歯みがき指導やフッ化物塗布※を受けることもできます。

※費用は各歯科医院で異なります、事前に各歯科医院にお問い合わせください
家族も一緒に定期的な歯科健診を受けられると、さらによいでしょう。



荒川区保健所健康推進課 歯科担当
☎3802-3111 内線423