

乳幼児期

お母さんのころがけ(妊娠中から)

妊娠中は、つわりや体調の変化で偏食や間食が多くなってしまったり、口腔内の清掃状態が悪くなることもあり、ミュータンス菌が普段以上に増えやすくなります。ぜひ、この時期に歯医者さんで歯の状態をチェックしてもらい、歯の相談をしておきましょう。

1歳6か月を過ぎたら虫歯に気をつけて

赤ちゃんの口には、もともと虫歯の原因菌（ミュータンス菌）はいません。大人が使ったスプーンや食器で食事をするとミュータンス菌に感染しやすくなりますので注意しましょう。

おやつ回数の回数に注意しよう

甘いお菓子や飲み物は、虫歯の原因になります。特に、時間を決めずにほしがる時に与えて いると危険大。1日2回程度にしましょう。そして、おやつを食べた後は、お茶を飲む、口をゆすぐなどお口をきれいに保ちましょう。



保護者の仕上げみがきも大切

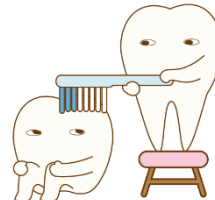
幼児期は自分できちんとブラッシングができないので、保護者が最後に磨いてあげたり、デンタルフロスで歯の汚れを取り除いてあげましょう。親子のコミュニケーションタイムにもなるので、楽しみながら歯磨きを習慣づけましょう。



学童期・思春期

正しい歯みがき習慣を

学校、歯医者さん、歯科健診など、歯みがき指導を受けたら、家で実践してみましょ。磨き残しやすいところや、歯並びの悪いところなど、は特に丁寧に磨いて虫歯を予防しましょう。



食習慣も大切

不規則な生活、インスタント食品やお菓子に偏った食事は丈夫な歯を保つ栄養が不足したり、虫歯になりやすくなったりします。

食事は3食しっかり食べ、寝る前のお菓子や、ジュースを控えて、生活リズムを整えましょう。