



お子さまのむし歯ゼロは、**ブレママ**からの贈り物

# マイナス1歳からはじめるむし歯予防 〈ブレママのデンタルケア編〉



むせせ健康寿命日本一!

## ✓ 妊婦さんのケアのポイント

- 歯みがきで吐き気がある場合は、決して無理せずこまめにうがいをしましょう。
- 歯をみがく時は、小さいヘッドの歯ブラシや、お気に入りの歯みがき粉、マウスウォッシュを使ってみましょう。
- 酸っぱいものを食べ過ぎると、お口の中の酸性度が上がり、歯が溶けやすくなります。
- キシリトール含有率100%のガムはむし歯の原因となる「酸」を作らないため、むし歯予防につながります。また、ガムを噛むことで唾液の分泌が促されます。



## ✓ バランスの良い食事を心がけましょう

赤ちゃんの歯は、お母さんのお腹の中で作られます。



## ✓ 妊娠がわかったら妊婦歯科健診を

妊娠中は、つわりで歯みがきがしにくくなったり、ホルモンバランスの関係でむし歯や歯周病が悪化しやすくなります。また、お母さんにむし歯があると、生まれてくる赤ちゃんがむし歯菌に感染するリスクが高くなります。赤ちゃんのためにも、お母さんのお口の状態をチェックしてもらいましょう。



秋田県在住の方は、市町村窓口で母子手帳と一緒に交付している妊婦歯科健診の受診券で、健診を受けることができます。





お子さまのむし歯ゼロは、**ご家族**からの贈り物

# マイナス1歳からはじめるむし歯予防

## 〈こどものデンタルケア編〉



### ✓ 仕上げみがきのポイント

楽しく♪

短時間で丁寧に

出来たら褒める

デンタルフロスも使いましょう

上唇小帯は指でガード

優しくみがく

仕上げみがき用の歯ブラシを用意しましょう

詳しいみがき方は、秋田県の健康づくり情報サイト“秋田健”のホームページでチェックできます。

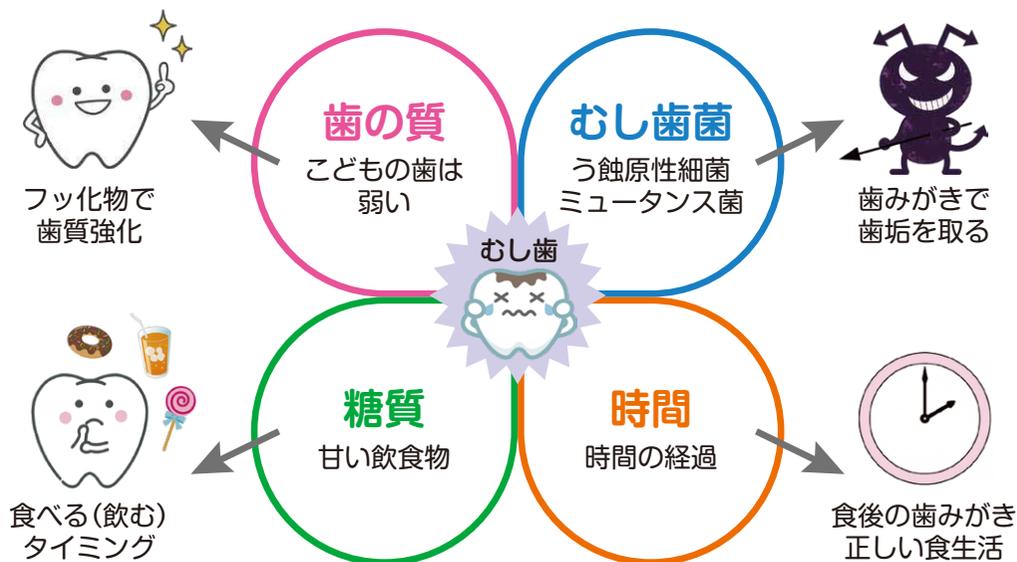


### ✓ 飲み物、おやつについて

- 喉が渴いたら水、食後はお茶にしましょう。色味がついている飲み物に慣れると味のある物を求め、水をあまり飲まなくなる子もいます。
- イオン飲料の糖分はジュースと同等です。発熱時など必要な時以外は控えましょう。
- おやつは食事を補うものです。おやつ=甘いお菓子ではありません。



### ✓ むし歯の原因と予防



### ✓ むし歯菌に負けないお口づくりを

- 奥歯が生えそろう1歳半～2歳半頃に、なるべくむし歯菌を定着させないことが、将来むし歯になりやすいか、そうでないかを決める一因となります。正しい食生活と歯みがきを習慣づけましょう。
- 気になることがあれば、早めに相談しましょう。歯が生えてから1歳の誕生日までの間に歯医者さんデビューしてみましょ。



お問い合わせ

## 秋田県口腔保健支援センター

■秋田県健康福祉部健康づくり推進課  
秋田県秋田市山王4-1-1 TEL: 018-860-1426

■大館保健所 大館市十二所字平内新田237-1 TEL: 0186-52-3952  
 ■大仙保健所 大仙市大曲上栄町13-62 TEL: 0187-63-3404  
 ■横手保健所 横手市旭川1-3-46 TEL: 0182-32-4006