

家族で守ろう!
子どもの



福井県・(一社)福井県歯科医師会

歯をつよく!します

できはじめのむし歯を
なおします!

フッ化物のはたらき

～フッ化物で歯質を強化～

歯医者さんで・お家で・保育園や学校で フッ化物をじょうずにつかいましょう

フッ化物をつかうには、
いろいろな方法があります。
自分にあったやり方を
歯医者さんと相談しましょう。



フッ化物塗布

歯にフッ化物を塗ります。



おうちの方へ

歯医者さんが直接、歯に高濃度のフッ化物を塗ります。歯医者さんと相談してください。



フッ化物洗口

フッ化物の入った水で
ブクブクうがいをします。



おうちの方へ

ブクブクうがいができるようになったら歯医者さんの指導を受けて、フッ化物を含む水溶液でうがいをする方法です。保育園・幼稚園・学校で推進しています。



フッ化物溶液スプレー

歯ブラシや、歯に
直接スプレーします。



おうちの方へ

歯みがき剤の使用ができない乳幼児や、障害のある方、高齢者に利用されています。歯に直接スプレーしたり、歯ブラシにつけて使用します。

フッ化物入り歯みがき剤



フッ化物が入っている歯みがき剤を
つかって歯をみがきましょう。

フッ化物入り歯みがき剤を使って歯をみがきます。今は、ほとんどの歯みがき剤にフッ素が入っています。いちばん身近なフッ素の利用法です。

かかりつけの歯医者さんで検診を受けて正しい歯みがきを教えてもらい、むし歯(う蝕)を防ぎましょう。

フッ化物入り歯みがき剤の年齢別使用量の目安

年齢	使用量	歯磨剤のフッ化物濃度(※)	洗口その他の注意事項
6か月(歯の萌出)～2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000ppmF)	●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ●1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ●歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ●歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3歳～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000ppmF)	●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ●歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ●子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳～ 成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400～1500ppmF)	●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ●歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ●チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

(※) フッ素濃度 1,000～1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満の子どもには使用を控えましょう

(資料) 4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月) (日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

おうちの方へ

歯ブラシの大きさは前歯2本分くらいの、少し小さめのものがみがきやすいといわれています。歯と歯ぐきの間に当て、歯ぐきを傷めないように柔らかく磨きます。小刻みに動かして、1～2本ずついいに磨きます。1回の歯みがきは3分間。1ヶ月ごとを目安に歯ブラシは交換しましょう。

うがいをした後でも、微量のフッ化物は歯面や粘膜などに残ります。0.05～0.1 ppmFという濃度のフッ化物が存在すれば、再石灰化が促進されます。フッ化物入り歯磨き剤を使った後のうがいは、約5秒間ブクブクして吐き出してください。

最初に何もつけないで歯みがきをし、ブラーク(歯垢)を落とした後に歯みがき剤をつけて磨く、ダブルブラッシング法を利用すれば、フッ化物配合歯磨き剤のメリットを最大限に活用できます。

どうしてむし歯になるの？

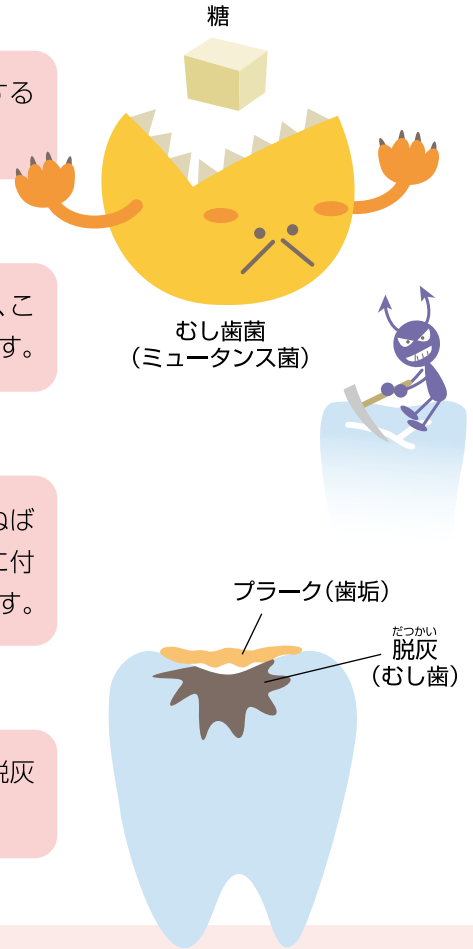


1 むし歯のばい菌は、口腔内に常在する球菌(ミュータンス菌)などです。

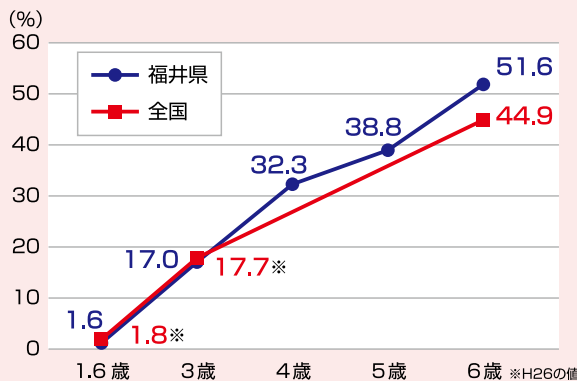
2 口の中に糖類・糖質が入ってくると、この菌がそれをデキストランに換えます。

3 こうしてできたデキストランは、ねばねばして細菌と共にどんどん歯面に付着します。これがプラーク(歯垢)です。

4 プラークの下では酸による脱灰が起こり、むし歯が始まります。



福井県のむし歯の現状



■年齢別むし歯のある子の率(H27)

3歳までは、全国とほぼ同じ状況ですが、3歳以降では、全国と比べてむし歯のある子の率が高くなっています。

出典：1歳6ヶ月、3歳…乳幼児歯科健康診査(厚生労働省)
4歳、5歳…子どもの目と歯の健康に関するアンケート(県健康増進課)
6歳…学校保健統計(文部科学省)

子どもの歯を守るためのポイント

1 むし歯菌をうつさない

- 家族みんなが口の中を清潔に保つ(むし歯は治療する)
- スプーンやコップは赤ちゃんとは共有しない
- 家族が口に入れたものを赤ちゃんに与えない

感染防止

2 むし歯菌を増やさない

- 歯みがきの習慣を身につける(仕上げみがきをする)
- おやつは時間を決めて、甘いお菓子やジュースはとりすぎない
- 食事はよくかんで食べる ● フッ化物を利用する

生活習慣

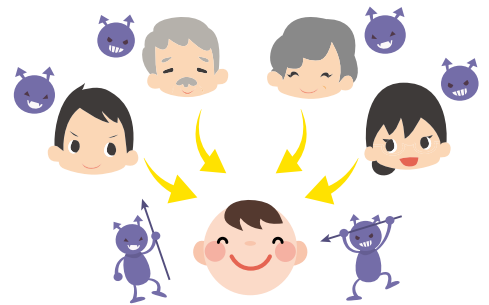
より早い時期からの心がけが大切です

(福井県末就学児歯科調査専門委員会による提言)

お父さん・お母さんへ



生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし菌はいません。赤ちゃんにむし菌をうつさないためには、両親や祖父母が一度口の中に入れたものを赤ちゃんに与えたり、自分が使っているスプーンや箸で赤ちゃんに食べさせたりすることは避けましょう。2～3歳までにむし菌に感染しなければ、将来むし歯になる可能性を大きく減らすことができます。家族みんなで歯と口の健康に気を付け、もしむし歯ができてしまったら、きちんと治療を受けて、口の中を清潔に保ちましょう。



	0～1歳	1～2歳	2～3歳	3～5歳	6歳頃
乳歯の生え方とケア	生後7、8か月頃から乳歯が生え始める ケア ●離乳食後に、ガーゼを指に巻いて歯をふく ●赤ちゃん用の歯ブラシを持たせて慣れさせる	乳歯の奥歯が生えてくる ケア ●哺乳瓶の使用は1歳ごろになったらやめ、コップに切り替える ●1日1回は仕上げみがきをする	乳歯が生えそろい、かむ力がついてくる ケア ●まずは自分でみがかせ、保護者は仕上げみがきをする ●ブクブクうがい練習を始める	あごが大きくなり、歯の間にすき間ができてくる ケア ●自分でみがく練習をする ●デンタルフロスやフッ化物入り歯みがき剤を使う ●保護者は仕上げみがきをする	6歳臼歯が生えてくる乳歯から永久歯に生え変わりがはじまる ケア ●生え始めの6歳臼歯は背が低く歯ブラシが届きにくいので、特に仕上げみがきで注意する
	むし菌になりやすいところ	上の前歯と前歯の間 歯のつけ根	奥歯の溝	奥歯の溝 奥歯と奥歯の間	6歳臼歯 奥歯の溝

効果的な仕上げみがきを身につけよう

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。10歳くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要となるので、上手な仕上げみがきの習慣を身につけましょう。1日2回は歯みがきをし、特に就寝前には丁寧にみがいてあげましょう。

忙しい毎日ですが…
仕上げみがきは10歳くらいまで続けましょう！

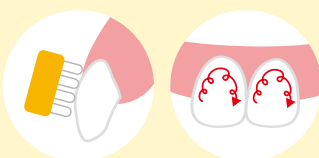
歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように
少し短めににぎります。



歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。
歯と歯ぐきの境目はらせんを描くように
小さくコチョコチョとみがきます。



歯みがきの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、ももとひざで挟んで子どもの体を固定します。

口の中がきれいだと
気持ちがいいね！



痛くない仕上げみがきの手の添え方

上唇にあるひものような組織(上唇小帯)に歯ブラシがあたるととても痛いので、歯ブラシを持つ反対の手の人差し指で上唇をめくって上唇小帯に毛先が当たらないようにしてあげます。



おじいさん・おばあさんへ



お父さんやお母さんに代わって、孫育てをしているおじいさん、おばあさんも一緒に子どもの歯を守りましょう。

むし歯になりやすいおやつ

小学校入学までは、心身の発育が盛んな時期で、十分な栄養補給が必要です。食事だけでは十分な栄養補給が難しく、おやつ(間食)も必要になります。おやつ(間食)＝甘いものではありません。甘いものはむし歯菌の栄養となりますのでとりすぎに注意しましょう。特に、味覚が形成される3歳までは砂糖の制限が大切です。

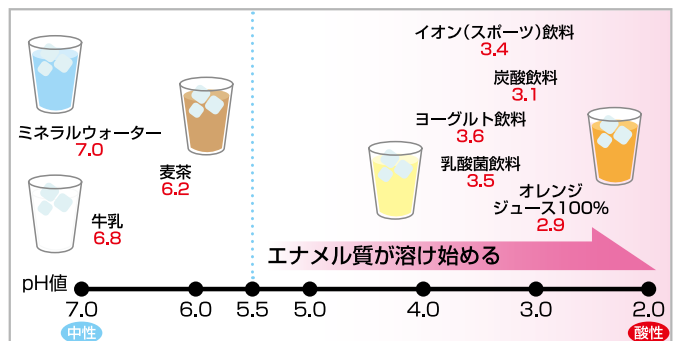
■むし歯の危険度

特に高い	キャラメル、ヌガー、アメ、ガム	
高い	チョコレート、こんぺいとう、和菓子、カステラ、ビスケット、クッキー、プレッツェル	
やや高い	マドレーヌ、フルーツケーキなどのスポンジケーキ、かりんとう、レーズンサンド、ウエハース、コーンフロスト	
低い	アイスクリーム、甘栗、果物、砂糖不使用のビスケット	
特に低い	せんべい、クラッカー、スナック菓子、ピーナッツ	

出典:「子どもの虫歯と予防」日本小児歯科、「市販菓子のう蝕誘発能による分類」(松久保)

飲食物の酸性度と酸蝕歯の関係

乳酸菌飲料やスポーツ飲料、ジュースなどは酸性飲料のため、口の中を酸性にします。歯のエナメル質は酸に弱いため、酸性飲料を飲ませる時は、飲む回数・飲む量を決めておきましょう。酸性飲料を哺乳瓶で与えると、歯が長時間、酸にさらされ、むし歯のリスクが一層高まります。



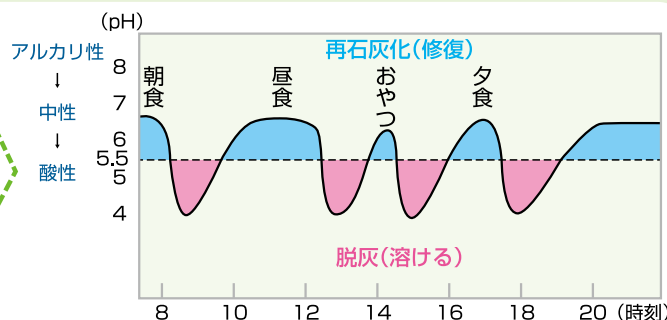
出典:「口腔衛生学」一世出版、第一版、2000に一部加筆

おやつとり方

食事やおやつ後は口の中が酸性になり、むし歯のリスクが高まります。食事やおやつ時間と回数を決め、規則正しくとるようにしましょう。

口の中が酸性に傾くとエナメル質が溶け出しますが、これを修復するのが、だ液です。

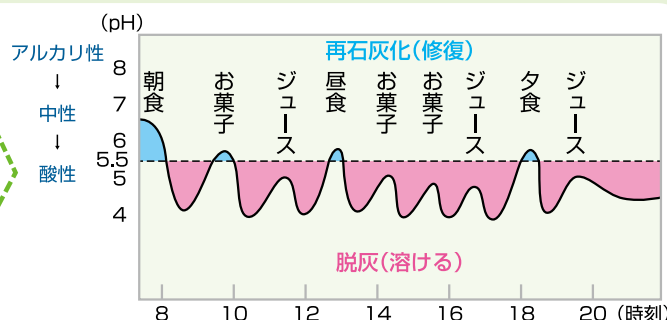
規則正しく食事をする...



だ液が歯を再石灰化する時間が確保されています。



お菓子などをちょこちょこ食べていると...



だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。



あごを大きく育ててよい歯並びに



28本の永久歯がきれいに並ぶためには、あごの骨をしっかり育てることが必要です。
そのためには、栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べるようにしましょう。

和食はあごを育てるのに適した食事

よくかむためには、かみ応えのある食事をするのですが、かたい物を食べるということではなく、「何度かかむ必要のある食品」を食べることです。和食なら、かむ回数の多い根菜や乾物、魚介類などを簡単にとり入れられます。

歯並びが悪いと……

- むし歯や歯周病になりやすい
- 胃腸での消化に負担が掛かりやすい
- 骨格やあごの関節に負担が掛かる
- うまく発音できなくなることも

あごを育てる かみかみ食材



にんじん、ごぼう、
だいこんなどの
根菜類



きのこ類



小松菜などの
葉物野菜



大豆などの豆類
ナッツなどの
種実類



海藻、乾物、
魚の干物、
油揚げ など

乳歯のむし歯を放っておくと……

乳歯の
むし歯が多い

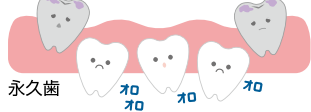
よくかめない

あごが育たない

永久歯の歯並びが
悪くなる

よくみがけない

むし歯が増える！



乳歯はあとから生えてくる永久歯を導く目印であり、スペースを確保する役割もあります。乳歯がむし歯になって早期に抜けてしまうと、将来的にスペースが不足するなどして、永久歯は正しい位置に生えることができなくなります。

姿勢と歯並びの深い関係

NG



GOOD



足がブラブラした状態で食事をする、かむ力(咬合力)や咬合面積が低下して、あごの骨が十分に発育せず、歯並びが悪くなります。踏み台などに足底をつけることで、かむ力がアップして、あごの骨の発育が期待できます。また、食事中にテレビを観るために顔だけを横に向けて食べる習慣なども、あごの発達に支障をきたします。ご注意ください。

他にも、歯並びを悪くする原因があります

歯は、弱い力が持続的に加わることで動くと言われています。子どものくせや習慣に気を付けましょう。

指すい



頬杖



うつぶせ寝・
横向き寝



お問い合わせは

福井県健康福祉部
健康医療局 健康政策課

TEL 0776-20-0352

一般社団法人 福井県歯科医師会 TEL 0776-21-5511



健康長寿の福井