

おくちの健康を考えよう ～生きる力を支える～



親子で楽しく歯みがきしましょう～乳幼児期

乳歯が生える時期

- ・おやつは、時間を決めてダラダラ食べないように気をつけましょう。
- ・子どものむし歯は進行が早く、早期発見が重要です。
- ・定期的に歯科健診を受け、フッ化物塗布やフロスを使って、むし歯予防をしましょう。
- ・保護者も一緒に定期歯科健診を受けましょう。

歯の健康は、毎日の習慣から～学童期～

永久歯に生え変わる時期

- ・永久歯が生えてくる時期のため、必ず仕上げみがきが必要です。**正しい歯みがきの方法を身につけ**、歯みがきを毎日する習慣を身につけましょう。
- ・生えてきた永久歯は弱いので、定期健診で、フッ化物塗布をしましょう。
- ・おやつは食べすぎないようにしましょう。

大人の歯の健康習慣～成人期～

歯周病にならないように気を付ける時期

- ・歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなども使用し、口腔ケアをしましょう。
- ・定期的に歯科受診し、歯や歯ぐきの症状が悪化するのを防ぎましょう。
- ・**歯周病は歯を失う原因の第1位です。その原因である歯石を除去しましょう。**
- ・バランスの良い食事・禁煙に取り組みましょう。

いつまでも自分の歯で～高齢期～

お口の働きの落ち込みに気をつける時期

- ・*より一層お口の働きを高めましょう。
- ・歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなども使用し、口腔ケアをしましょう。また、入れ歯の調整や歯周病の原因である歯石を除去のため、定期的に歯科受診しましょう。
- ・口の乾燥が気になる、噛みにくさ、飲み込みにくさを感じるときは、**唾液腺マッサージや口腔体操などを行い、機能を高めましょう。**