

歯の健康度チェック



- 1 卒乳の時期がおくれている
- 2 哺乳瓶の中に甘い飲み物を入れて飲んでいる
(ジュース、スポーツ飲料等)
- 3 おやつを1日3回以上ダラダラ食べる
- 4 甘い飲み物が好きでお茶代わりによく飲む
- 5 歯みがきをいやがって仕上げみがきができない
- 6 アメ、ガム、チョコが好きでよく食べる
- 7 寝る前や夜中に飲食する
- 8 テレビを見ながら、遊びながらダラダラ食べる
- 9 口の中にいつまでも食べ物をためている



シーオー 「CO」って何？

むし歯に
なりそうよ！



歯の表面からカルシウムが溶け出しています(白斑部)



放っておくと穴があき、むし歯になります



対策

- 1 定期的にフッ化物塗布を受けましょう
- 2 食べたり、飲んだりする回数を減らしましょう
- 3 白斑部をていねいにみがきましょう
- 4 フッ化物配合歯みがき剤を使いましょう
- 5 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう

むし歯のなりはじめ(CO)は、生活習慣の改善・フッ化物の利用・歯みがきの習慣化により、それ以上進行させないようにすることができます。



たくさんの項目に該当するほど、
むし歯の危険度が高くなります。



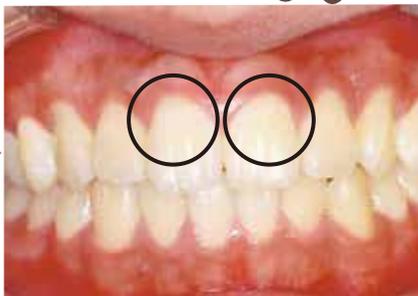
「CO」になっても……



良くなった例



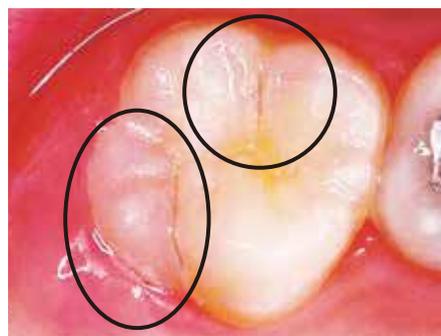
白斑部
(むし歯のなりはじめ)



白斑部が小さくなり、
再石灰化※しました！
※もとの歯の状態にもどすこと



進行した例



白斑部
(むし歯のなりはじめ)



白斑部に穴があき、
むし歯になりました！

「フッ化物」を利用するには、 どうすればいいの？

保健センターや
歯科医院で…

家庭で…



「フッ化物塗布」を受ける
(年2～4回)



「フッ化物配合歯みがき剤」
を使ってみがく

フッ化物配合歯みがき剤の効果的な使い方

- 1 回の使用量は？
0～2歳は米粒または切った爪程度、
3～5歳はグリーンピース1個程度にしましょう。
- 使用後のうがいは？
少量の水で1回にしましょう。
- うがいができない子は？
うがいができない子はジェルタイプが
おすすめです。
適量を守れば、ゆすがなくても大丈夫です。

