

121つび~時む時

宮崎市のホームページにて 掲載しています! ぜひご覧ください。

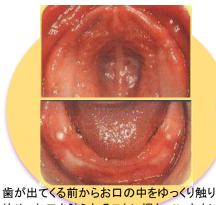
今回のテーマは・・

むし歯の予防①「歯磨き」

です!

歯磨きの目的・・歯垢(プラーク)を取り除くこと

歯垢(プラーク)は、細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因となります。舌で触るとザラザラ、ぬるぬる しています。水に溶けにくく、粘着性があるため、歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。



始め、お口を触られることに慣れていきましょう

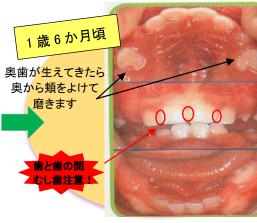


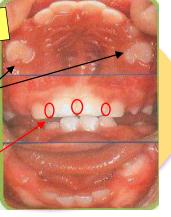
歯が見え始めたら歯ブラシを 使って磨きましょう!!

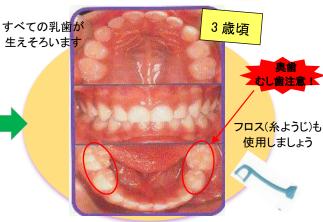












※歯の生え方には個人差があります。



汚れをかき出すように力を入れずに 1 か所 10 回程度磨きます。 嫌がりも強い時期ですが、1日1回は寝かせ磨きを行いましょう!





★★今月のトピックス★★

~宮崎市フッ化物洗口実施状況~

(R2年3月末現在)

	保育所	幼稚園	認定こども園	計
施設数	78	19	66	163
実施施設	43	10	31	84





実施割合

※乳児保育園 16 園除く

51.5%

宮崎市ではフッ化物洗口を推進しており、保育所・幼稚園等でお手伝いさせていただいております。

宮崎市歯科保健推進協議会 作成 【問い合わせ】 宮崎市健康支援課 **3** 0985-29-5286