



# 歯っぴ～啣む啣む

Happy come come

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、うがいで取り除くことができません。

**生後5~7か月頃**  
歯が見え始めたら歯ブラシを使って磨きましょう！！

口唇を指でめくりながら優しく磨きます

**1歳頃**  
上の前歯磨き残り注意

歯が出てくる前からお口の中をゆっくり触り始め、お口を触られることに慣れていきましょう

**1歳6か月頃**  
奥歯が生えてきたら奥から頬をよけて磨きます  
歯と歯の間むし歯注意！

すべての乳歯が生えそろいます

**3歳頃**  
奥歯むし歯注意！  
フロス(糸ようじ)も使用しましょう

※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！

### ☆☆今月のピックアップ☆☆



### ～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

※乳児保育園 16園除く



実施割合	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。