

歯が生えたらやってみましょう

# むし歯のリスクチェック



## 項目

1. むし歯や気になる歯（白くなった、ざらついた）がある
2. 哺乳瓶にジュースやイオン飲料を入れて使用している
3. ジュース・イオン飲料・スポーツ飲料を毎日飲んでいる
4. 間食（おやつ）は子どもが欲しがるたびにちょこちょこ与えている
5. アメ・グミ・ソフトキャンディー・チョコ・アイス類を合わせて週3回以上食べている
6. 仕上げの歯みがきを泣いて嫌がりとても大変

お子さんに当てはまることはありますか。いくつもあると、むし歯のリスクは高くなります。



**!** 特に「1. むし歯や気になる歯がある人」は、一度、歯科を受診して歯を診てもらおうとよいです。乳歯は小さくて薄く、特に生えたばかりの時は柔らかくて弱いため、ダメージを受けやすいです。

## 明日からお家でできることは…？

### ◆ 「間食」 = 「甘食」にしないおやつ習慣

子どもの間食（おやつ）は、食事の一環です。間食を甘いおやつ、「甘食」にはしないように。ちょこちょこ食べもむし歯につながります。



### ◆ 水分補給の飲み物は、甘くない水、お茶

甘い味を早く覚えると、水やお茶を嫌がる場合があります。

### ◆ フッ化物（フッ素）入りの歯みがきジェルや歯みがき剤で歯の質を強化

仕上げ歯みがきのときに、少量使用します。うがいができない場合は代わりにふき取りでOK。



## 4つの輪が重ならない生活習慣を



## お子さんの歯・口のことを相談できるところ

### ◆ 厚木保健福祉事務所大和センター

むし歯リスクのあるお子さんの相談・検診を行っています。「リスクチェックをやってみました」と、まずは電話でご相談ください。連絡先⇒ 保健福祉課歯科担当 電話 046-261-2948

定期的な歯科検診やフッ化物塗布を受けることをおすすめします

### ◆ お近くの歯科医院

1歳くらいの子どもの歯を診てくれる、フッ化物塗布を行っていることを確認して受診しましょう。

