



# 子どもの歯の健康



子どもに歯が生え始めるのは生後6カ月～8カ月ごろ。その後、6歳ごろには乳歯から永久歯へと生え替わり始めます。生涯にわたって健康な歯と口を守るためには、乳幼児のうちから歯の健康に気を配り、適切にケアすることが重要です。

## 虫歯ゼロに欠かせない3つの習慣

習慣  
1

### 歯磨き



自分で磨けないうちは保護者の方が磨いてあげましょう。自分で磨けるようになっても小学3年～4年くらいまでは、保護者が仕上げを続けていくことが大切です。



#### 歯磨きの仕上げのこつ

- 子どもをあおむけにし、口の中がよく見える明るい部屋で磨く
- 歯ブラシは力の調整がしやすい鉛筆と同じ持ち方で、1本ずつ磨くように小刻みに動かす
- 歯と歯茎の境目や奥歯のかみ合わせの溝、歯と歯の間は虫歯になりやすいので、特に注意する

習慣  
2

### 食生活

甘い食べ物、飲み物は控えめにしましょう。間食を取る場合は、時間と回数を決めるなど、規則正しい食習慣を身に付けることが大切です。



習慣  
3

### 歯科健診

定期的に歯磨きが正しくできているかを確認し、アドバイスをもらうことも重要です。市内の歯科医療機関では、虫歯予防のためのフッ化物の塗布を行っています。



# 子育て お役立ち ガイド

札幌での子育てに便利な  
制度や施設の情報を  
お届けします。

## 各区で虫歯予防教室を開催

市内の保健センターでは、歯科衛生士と管理栄養士による実習を交えた虫歯予防教室を開催しています。開催日程はお住まいの区の保健センターにご確認ください。

区保健センター	電話番号
中央	511-7221
北	757-1181
東	711-3211
白石	862-1881
厚別	895-1881
豊平	822-2400
清田	889-2400
南	581-5211
西	621-4241
手稲	681-1211

※新型コロナウイルス感染症の影響により教室が中止になる場合があります

広告