子ども 歯っぴー通信 2026 10月

いいじま歯科クリニック
新発田市新栄町 2-2-3
TEL.0254-23-0648

しっかり磨いて**むし歯**を予防しましょう

歯みがきのポイント

1. 食後３回、最低でも朝晩は磨く。特に夜のブラッシングが重要。目標は **10分！**
2. 場所は洗面所などではなく、お部屋やお風呂場など長く磨ける場所にする。
3. 手鏡を持って磨く。

歯ブラシの当て方・動かし方

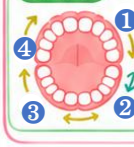


・歯と歯茎の境目に毛先があたるようにして小さく小刻みに動かす。
1か所20回を目標！



・鏡を見て歯ブラシの毛先の位置を確認しながら磨く。

順番



一番奥から始めて順番に1本1本とばさないように反対側の奥まで磨く。

力の入れ方



歯ブラシの毛先が広がらない程度のマッサージするぐらいの力で。

年齢別の歯みがき粉の使用量とフッ化物濃度の目安

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから2歳	米粒程度（1～2mm）	1000ppm
3～5歳	グリーンピース程度（5mm程度）	1000ppm
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体（1.5cm～2cm）	1500ppm

フッ化物は
むし歯菌の働きを抑え、
歯を強くしてくれます！



間食（おやつ）のポイント

- 間食はお菓子類だけでなく、飲み物・あめ、ガム類も含まれる。
- 間食はあくまでも捕食なので甘いものでなくてもいい、**15～20分**で食べきれるものにする。





ダラダラ食べは
やめましょう

むし歯をつくりやすくする歯に悪い飲み物



ジュース　イオン飲料　乳酸飲料

むし歯をつくりやすいもの

歯にくっつく粘着性の強い食べ物



キャラメル、ヌガー、チョコレート、砂糖入りガム

むし歯のもととなる「酸」をつくりやすい食べ物



柑橘系の果物

口の中に溜まりやすい食べ物や長い間、味を楽しむような食べ物



スナック菓子　棒つきキャンディー　アイス　ヨーグルト菓子パン

むし歯予防によいもの



お茶　水　茹でたまご　おせんべい　おにぎり　とうもろこし

お子さんのお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



11 月 7 日より、お口の発育について個別にご相談いただけます。
気になることがありましたらぜひご相談ください。



診察のご予約は、
お電話で承っております。

いいじま歯科クリニック
TEL. 0254-23-0648
診療時間 8:30～17：00　月・金 9：00～18：00
水・土 8：30～17：00
休診日　日曜／祝日／水曜午前（不定期）

小児歯科
ホームページ

Instagram
小児歯科
インスタグラム