

歯っぴ～噛む噛む



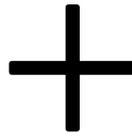
今回のテーマは・・・

「災害時のむし歯予防」

です！



9月1日は防災の日です。災害はいつおこるかわかりません。そのため、万が一に備えて防災対策をしておきましょう。



災害時は生活が不規則になりやすく、お菓子などの甘いものを食べる機会も増えるため、むし歯が増えてしまう恐れがあります。お子様と一緒に口腔ケアグッズの準備も追加しましょう！

うがいができる3、4歳頃から

～水が少ない時の磨き方～

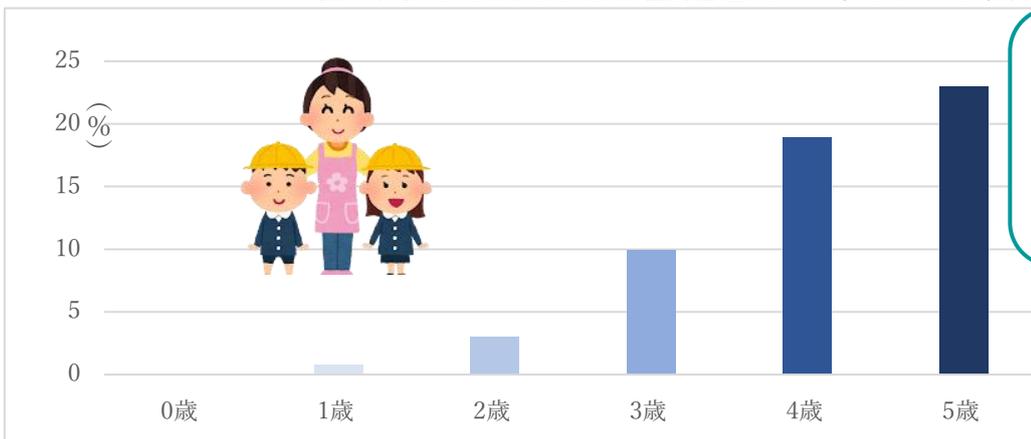
- ① 約30mlの水を用意します。 
- ② 歯ブラシを水で濡らして歯を磨きます。 
- ③ 歯ブラシが汚れてきたらティッシュなどでふき取り、また歯磨き、これを2、3回繰り返します。
- ④ コップの水を口に含み、2～3回に分けてすすぎます。

- ★ 水がない場合は液体歯磨き、洗口液などですすいだ後、歯ブラシでブラッシングします。
- ★ 歯ブラシがない場合はこまめにうがいをしたり、ハンカチなどで汚れをふき取りましょう。

1～3歳はうがいの必要ないフッ化物入りジェルを使用して磨きましょう！
うがいが必要ないので**家族みんなで**使用するのもおすすめです。

☆☆今月のピックアップ☆☆

宮崎市未就学児むし歯罹患率（令和5年度）



むし歯は年々減少していますが2歳～3歳及び3歳～4歳にかけて顕著に増加する傾向にあります。宮崎市では、「2歳児歯科健康診査・フッ化物塗布事業」を行っております。かかりつけ歯科医院への継続的な受診をお勧めします。

