

むし歯のないぴかぴかの歯を目指そう

問 保健センター(☎82-8211)

健康な歯を守るために !!

子どもの歯の健康、そしてからだの健康のために、むし歯を予防することと生活習慣を整えることが大切です。



家庭で行うむし歯予防

○歯がはえ始めたら歯磨きの習慣をつけましょう！

小学校中学年ごろまでは保護者が仕上げみがきをしましょう。

○ただら食べは虫歯の原因！

朝・昼・晩の食事は決められた時間に食べ、間食は回数を決めるなど規則正しい食生活を心がけましょう。

○よく噛んで食べましょう！

唾液が歯を守る働きをします。

フッ化物塗布と定期的な歯科健診

ある程度の歯がはえそろったら、定期的に歯科医院でフッ化物塗布をしましょう。
また、むし歯予防とお口の健康のために定期的に歯科健診を受けましょう。
特に乳歯はむし歯の進行が速いため、むし歯になってしまう前に健診を受けることが大切です。



▲市ホームページ

* 保健センターの育児相談で歯科衛生士の歯科相談を受けられます(28ページ)。

* 2歳のお子さんを対象に「歯☆ぴか健診」を保健センターで実施しています。

ぜひご利用ください！



成人歯科健診は9月末までにお忘れなく！

対象者には、令和8年3月末に受診券を送付しています。

定期的に健診を受けることは、虫歯だけではなく、歯周病の有無もわかり、口の中の状態を確認することに役立ちます。いつまでも自分の歯で食べることを楽しめるよう、ぜひ健診を受けましょう。

▼受診期間：9月末まで



▲市ホームページ