

# 北九州市からのお知らせです

忘れていませんか？

**無料**

**1歳6か月児・3歳児**

## 歯科健康診査

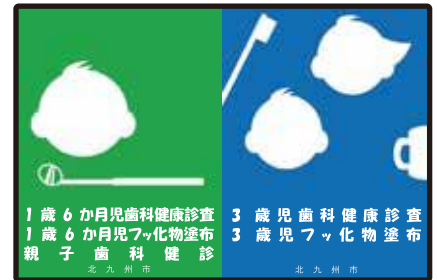


このステッカーの登録歯科医療機関で受診できます



**母子健康手帳**をお持ちください

※市外から転入されて受診券をお持ちでない方は区役所健康相談コーナーで、母子健康手帳の転入手続きをお願いします。



**お子さんの歯を強くするフッ化物塗布も一緒に！**



- 歯にフッ化物の薬液を塗ります
- フッ化物で、むし歯になりにくい歯になります
- 複数回の塗布が効果を高めます

**1歳6か月児の保護者の方を対象に親子歯科健診もおこなっています**

登録歯科医療機関



登録歯科医療機関は北九州市ホームページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。

**知っていますか？**

**家族の喫煙が、子どものむし歯をふやします**

**たばこと子どものむし歯の関係**

家族がたばこを吸う子どもは、吸わない子どもより**約2.1倍**むし歯になりやすいことがわかっています。

特に乳歯はたばこの影響でむし歯になりやすいものです。

子どもの目の前で吸ってなくても、息や服などにたばこの有害物質が残り影響が出ます。

**お子さんのため、ご自身の健康のため、  
禁煙を考える機会をもちましょう。**



北九州市禁煙支援ガイドブック

← 禁煙を希望する方は  
ご利用下さい

# みんなで“むし歯ゼロ”をめざそう！

## 仕上げみがきのポイント

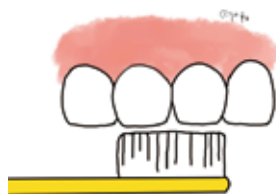
ブラッシングはこきざみに、奥歯のかみ合わせはかき出すように指で頬を内側から広げ、お口の中をしっかりと見てみがいてあげましょう。  
正しい歯みがきは歯科医院で教えてもらいましょう！



### 歯ブラシ

#### 歯ブラシの選び方

ブラシの大きさが子ども  
のひとさし指の第一関節  
(前歯2本の幅くらい)

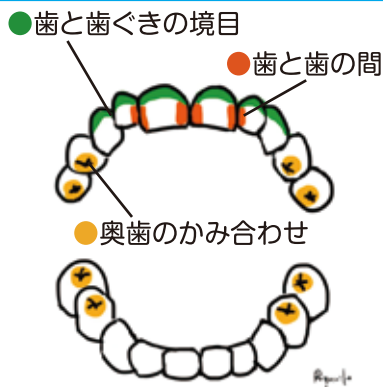


#### 歯ブラシの持ち方

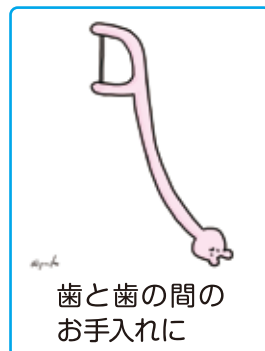
えんぴつを持つように



### むし歯になりやすいところ



### フロスを使いましょう



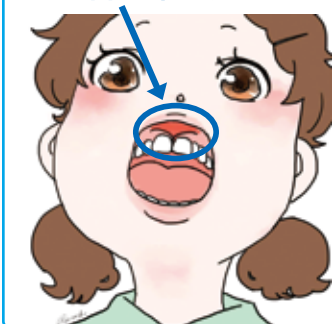
## みがき方

#### 前歯のみがき方



歯ブラシは  
こきざみに  
動かしましょう

上唇小帯に注意！



小帯は指で  
ガードして  
みがきましょう



#### 奥歯のみがき方



指で頬の内側を広げ、  
よく見て、かみ合わせに  
しっかり歯ブラシをあ  
てましょう



## 食生活も大切です

◇おやつは決めた時間に！



だひだひ  
食べない

おやつは1日1～2回  
時間を決めましょう

◇食生活も大切です！



よくかむ  
習慣を！

歯が生える時期に応じた  
食事を心がけましょう

◇みがく順番を決めて短時間に！



しっかりと  
お口の中をみて  
あげましょう

楽しい雰囲気です仕上げみがきをしましょう