

目标！
蛀牙为“0”

致有上儿童园·幼稚园·保育园孩子的家长

让我们检查一下牙齿和口腔健康吧！

大约 12 人中就有 1 人是蛀牙*的时代！ *静岡市的3岁儿童 (2019)

今天举办刷牙教室，并与您的孩子定下了3个约定

- ①遵守零食的时间！（零食 1 天 1 次）
- ②任何东西都要细嚼慢咽！
- ③吃完一定要让家长最后再帮刷一下！

借此机会请全体家人确认一下牙齿与口腔健康吧！



乳牙的蛀牙



乳牙很容易变成蛀牙，且进行得很快！

乳牙的牙洞里住着很多乳牙菌。如果不治疗乳牙的蛀牙，蛀牙菌便会感染恒牙，变成蛀牙！



能收集10朵花吗？请立刻确认！

如果做到了请把灰色小花描成“红色”吧！

Check!!

吃零食的方法正确吗？

磨磨蹭蹭吃、磨磨蹭蹭喝甜饮，会提高蛀牙风险！

- ① 规定好零食的时间后在吃吗？



- ② 有没有直接从大袋里拿零食吃？



- ③ 补充水分时是不是在喝甜饮或运动饮料？



补充水分时最好喝水或茶水



Check!!

牙刷的大小适合孩子的口腔吗？

- ④ 请把使用的牙刷放在一起比一下！



父母为儿童使用



儿童专用



请不要使用牙刷分叉的牙刷



Check!!

家长能“最后再帮刷”吗?

请家长和孩子都使用牙线吧!

⑤ 家长每天“最后再帮刷”吗?



⑥ 您在使用内含氟化物的牙膏吗?



氟化物可以加固牙齿并防止蛀牙

⑦ 您在使用牙线吗?



对预防齿间的蛀牙有效果。

Check!!

吃东西时在好好咀嚼吗?

“大脑运转会更加活跃”“发音更清楚”等，慢慢咀嚼好处多多!

⑧ 有没有用饮品灌下食物?



没有咀嚼就咽下



⑨ 有没有在吃有嚼头的食物?



稍微切大一点提高嚼头

⑩ 每一口在咀嚼30次吗?



全家人一起挑战一下吧



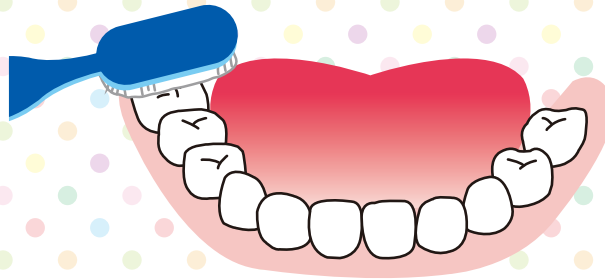
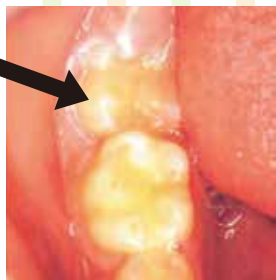
收集了几朵花?

10~7个 : 维持现状!

6~4个 : 再接再厉!

3~0个 : 继续努力!

6岁臼齿



因为比别的牙齿低，所以从旁边插入牙刷后刷牙



请决定经常就诊的牙科医生，1年接受3次牙科检查吧!
此外，通过涂抹氟化物可以加强牙齿的质量，防止蛀牙!

静冈市 口腔保健支援中心 ☎ 054-249-3175 传真 054-209-1063

静冈市于2021年3月制定了“牙齿与口腔的健康建设推进计划~精神焕发的微笑计划~”。详细内容请确认网站

