



# めざせ、元気な赤ちゃん！

## マイナス1歳からのむし歯予防



マイナス1歳からのむし歯予防とは妊娠中、赤ちゃんがお腹の中にいる時からむし歯を予防していくというのが歯科医師会の考えです。

赤ちゃんの歯が生えてくるのは、生後6か月頃からです。

それなのに、なぜ？マイナス1歳からむし歯予防が必要なのでしょうか？

妊娠7週頃から歯は作られ始めます  
永久歯の多くも妊娠3か月頃から作られ始めます

むし歯は感染症です。主に母子感染することが多い感染症です。妊娠中からお母さんとお腹の赤ちゃんの2人分のむし歯予防が重要です！



### むし歯予防3大原則

#### 1. しっかり栄養をとろう！

お腹の中の赤ちゃんの歯はもうでき始めています。しっかりと栄養をとって強い歯を作りましょう。丈夫な歯にするためには、タンパク質・カルシウム・ビタミンDなどが大事です。

#### 2. 歯をみがこう！

むし歯菌は、周りの人から赤ちゃんの歯に移ります。赤ちゃんのむし歯菌を移さないために、まずはお母さん自身の歯をしっかりとみがいてむし歯菌の数を減らしておきましょう。赤ちゃんへの口移しやスプーン・箸の共有も要注意です。

#### 3. 甘いものを控えよう！

むし歯菌のエネルギー源は糖分です。おやつの回数を減らしましょう。食べた後はすぐ歯みがき（最低でもブクブクうがい）

妊娠中からお口の健康・予防についての知識を持つことで  
生まれてくる子どもの歯が生えた時からむし歯予防の習慣ができます！



印旛郡市歯科医師会印西地区

## 印旛郡市歯科医師会印西地区の取り組み



印旛郡市歯科医師会印西地区では、印西市と協働で市民の口の健康を守るための各種事業を行っています。

### ◆各種健診事業

- ・幼児歯科健診（1歳6か月児・2歳児・3歳児）
- ・妊婦歯科健診
- ・口腔疾患健診（30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の人）
- ・在宅訪問歯科健診



### ◆市内保育園・幼稚園・小学校・中学校

- ・歯科健診
- ・歯科口腔保健指導

### ◆一般市民向けの歯科講演会

- ・市民健康講演会
- ・無料出前講座

### ◆歯科保健啓発事業

- ・歯みんぐ・カミング・8020

### ◆親と子のよい歯のコンクール

### ◆高齢者よい歯のコンクール



印旛郡市歯科医師会印西地区会員の診療所は、下記ホームページをご覧ください。

[ida8020.jp/](http://ida8020.jp/)