

むし歯ゼロ大作戦!!

作戦A 子どもががんばる!

規則正しい生活



毎食後に歯みがき習慣



作戦B 保護者ががんばる!

バランスのとれた食事



寝る前に仕上げみがき



作戦C 保育園ががんばる!

フッ化物洗口で歯を強く



歯科健診と むし歯のフォロー



「むし歯ゼロ大作戦」

子どもにむし歯ができやすいのは4歳から5歳の頃です。特に奥歯の歯と歯の間にむし歯ができる傾向にあります。乳歯はむし歯になっても、いずれは永久歯に生えかわるから大丈夫だと思っておられませんか？ 実は困ったことに、乳歯にむし歯ができてしまったら、治療が難しいだけでなく、のちに歯並びが悪くなったり、永久歯にむし歯ができやすくなったりします。

京都市では、この資料に示す提案をしています。広く活用され、子どもたちが健康なお口で一生涯快適な生活を送ってくれることを願っています。

京都市口腔保健支援センター

解説

《作戦A 子どもががんばる！》

毎日早起きをし、十分な運動をしてぐっすりやすむことにより、規則正しい生活習慣を心がけてください。

毎食後とおやつの後には、歯ブラシとフロスを使って食べカスを取り除く習慣をつけてください。

《作戦B 保護者ががんばる！》

食事バランスガイドを利用してバランスのとれた食生活を心がけてください。子どもによく噛んで食事してもらえるように、噛みごたえのある食事も心がけてください。

子どもが寝る前には、仕上げみがきをしてあげてください。歯ブラシとフロスを併用してプラークコントロール（歯垢除去）をすることにより、歯と歯の間のむし歯も予防してください。フロスを併用した仕上げみがき技術は、かかりつけの歯医者さんで習ってください。そして、愛情のこもった親子のふれあいを毎日実践してください。

《作戦C 保育園ががんばる！》

保育所（園）では、京都市の推奨する方法で、安全で有効な集団フッ化物洗口を行ってください。

定期歯科健診は確実に実施してください。そして健診の結果、もしも子どもにむし歯が見つかった場合には、速やかに歯科の受診を促して、すべてのむし歯治療が完了するまで見守ってあげてください。

保護者に対しては、むし歯予防を通して、親子の関わりやスキンシップの大切さについても指導してください。

ご使用にあたって

この資料は、保育所（園）から保護者へ配布していただくことを目的に作成しています。資料内の6つのテーマについては、別のテーマと差し替えて使用することもできるように予備のテーマも準備しています。これらは京都市ホームページ（京都市情報館）から※ダウンロードできますので、それぞれの保育所（園）の取り組みに沿ったテーマを選択して、自由に作り直して配布していただくことも可能です。

※ 京都市情報館トップページ

歯と口の健康づくり

検索



差し替え用の予備材料（背景）

背景（保育所用）

むし歯ゼロ大作戦!!

作戦A 子どもががんばる!

作戦B 保護者ががんばる!

作戦C 保育所ががんばる!

差し替え用の予備材料（テーマ）

好き嫌いしないよ



だらだら食べをしない



早寝早起き朝ごはん



歯科健診と
むし歯のフォロー



歯みがきとうがい



歯みがきとうがい

