

北九州市からのお知らせです

無料

忘れていませんか？

1歳6か月児・3歳児

歯科健康診査



お口の健康づくりのはじめの第一歩は
1歳6か月児歯科健康診査から



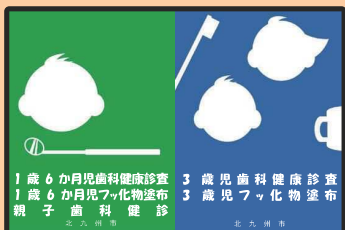
STEP1 受診日を決める

□ 月 □ 日

※1歳6か月児歯科健康診査は2歳の誕生日の前日まで、
3歳児歯科健康診査は4歳の誕生日の前日まで受診できます

STEP2 予約する

↓ このステッカーの登録歯科医療機関で受診できます



約 **5** 人に **4** 人は
受診しています



一緒に受けましょう

無料

- フッ化物塗布
- 親子歯科健診

(親子は1歳6か月児の保護者のみ)



STEP3 受診する

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。



北九州市保健福祉局 健康推進課

TEL 093-582-2018

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

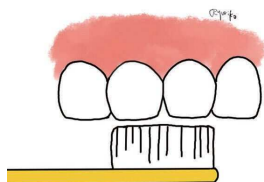
ブラッシングはこきざみに、奥歯のかみ合わせはかき出すように指で頬を内側から広げ、お口の中をしっかりと見てみがいてあげましょう。
正しい歯みがきは歯科医院で教えてもらいましょう!



歯ブラシ

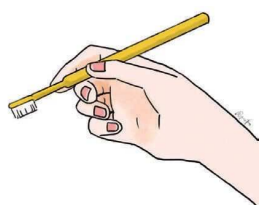
歯ブラシの選び方

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)

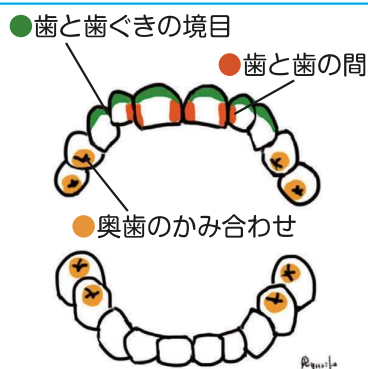


歯ブラシの持ち方

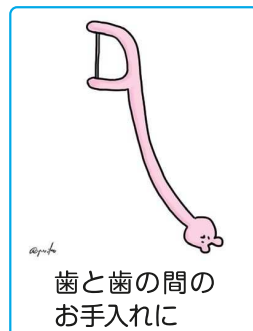
えんぴつを持つように



むし歯になりやすいところ

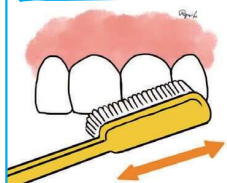


フロスを使いましょう



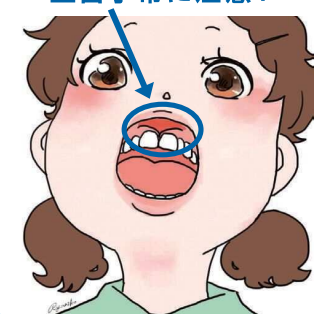
みがき方

前歯のみがき方

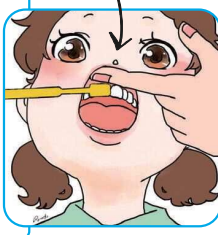


歯ブラシはこきざみに動かしましょう

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



家族の喫煙が、子どものむし歯をふやします

お父さん、お母さん! 大切なお子さんのために禁煙を考えてみませんか?

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分かっています。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いなくても、息や服などにたばこの有害物質が残り影響が出ます。

喫煙は、がん、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等を引き起こすリスクがあります。

なかでもCOPDは、気管支や肺が炎症を起こし、空気の流れが悪くなる病気で、息切れがしたり、咳や痰が続き、日常生活がままならなくなる危険性があります。



禁煙に少しでも関心のある方、禁煙支援ガイドブックホームページをご覧ください。北九州市禁煙支援ガイドブック