

歯の磨き方

歯が生えるまで

母乳やミルクが残らないようにガーゼなどで拭きましょう。

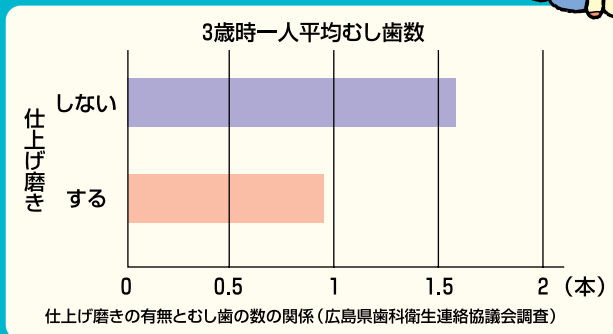
前歯が生える頃(6か月～1歳頃)

お口に触られることに慣らすことや、保護者も口の中を観察する習慣をつけましょう。

慣らせるために歯ブラシをしゃぶらせましょう。

奥歯が生えそろう頃(1歳半～3歳頃)

歯磨きの回数を増やし、自分でも徐々に磨くようにさせ、スキンシップの一環として仕上げ磨きもしつけましょう。仕上げ磨きをしっかりすればむし歯の数を少なくする報告があります。



フッ素はむし歯予防のオタスケマン!

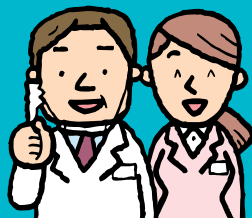
フッ素には、歯をじょうぶにして、むし歯になりにくくする働きがあります。歯の表面に塗ったり、洗口したり、フッ素入りの歯磨き剤を使ったりしましょう。



定期健診を受けましょう!

- 妊婦教室など
- 1歳6か月児歯科健康診査
- 3歳児歯科健康診査
- かかりつけ歯科医院での歯科健康診査

● 詳しいことは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



Q1. 乳歯のむし歯はいずれ永久歯に生えかわるのでそのままでもいいではありませんか?

A 乳歯がむし歯になると、歯が痛んだり抜けたりして物がよくかめなくなり、発音や歯並びにも悪影響を与えます。また、生えかわる永久歯もむし歯になりやすく、その形や色にも影響を及ぼします。もし、むし歯になったら早く治療をしましょう。

Q2. 哺乳ピンをくわえたまま寝てしまうのですが、むし歯になりませんか?

A 哺乳ピンをくわえたまま寝てしまうと、前歯に糖分が残り、むし歯になりやすくなります。1歳半頃までにはやめさせましょう。



哺乳ピンう蝕

Q3. フッ素を塗ったらむし歯にならないのですか?

A フッ素は、歯の表面にカルシウムを沈着させて歯を強くしますが、特効薬ではありません。いくらフッ素で防御しても、甘いものとりすぎやだらだら食いの攻撃を受けるとむし歯になります。

Q4. 歯ブラシの選び方を教えてください。

A お子さんの使う歯ブラシは、毛先が歯に当たりやすいような、やや大きめのものを選びましょう。仕上げ磨き用は小さめのものを選んで、楽にお口にはいり、磨いている場所がみえやすいものにしましょう。

Q5. 指しゃぶりは歯並びに影響しますか?

A 3～4歳を過ぎても続けていると、歯並びやあごの骨の発達に悪影響を及ぼすので注意しましょう。

つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう!

(お子さんの歯の健康について)



広島県歯科衛生連絡協議会

〒730-0043 広島市中区富士見町11-9 TEL.082-241-5525
<http://www.hpda.or.jp> (広島県歯科医師会)

規則正しい生活を

じょうぶな歯で、よくかんで食べることは、健康なからだをつくる上でとても大切なことです。むし歯をつくらないようにするには1歳半頃までにしっかりとした生活環境を整えることが必要です。

乳歯のはたらき



食べものをかみ、消化を助けています。



ことばが正しく発音できるように助けています。



顔の形を整え、あごの発育を助けています。また、かむことは脳の発達を促します。

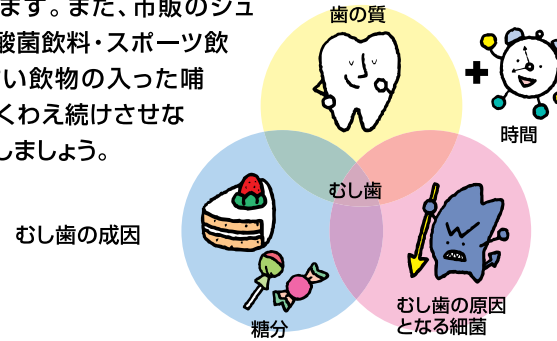


永久歯が正しく生えかわるとき場所のガイドになります。

子育てと歯の健康ポイントについて・・・

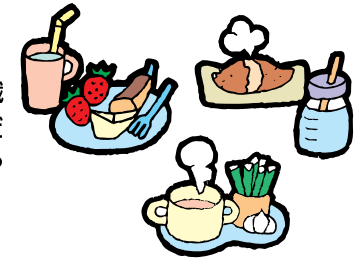
●母乳・哺乳ビン

母乳は離乳食が始まるまでの理想的な栄養源です。母乳に含まれる糖は直接、むし歯の原因にはなりません。寝ながらの授乳やだらだら飲みは糖分が歯に吸着し、むし歯の原因になります。また、市販のジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料など甘い飲物の入った哺乳ビンをくわえ続けさせないようにしましょう。



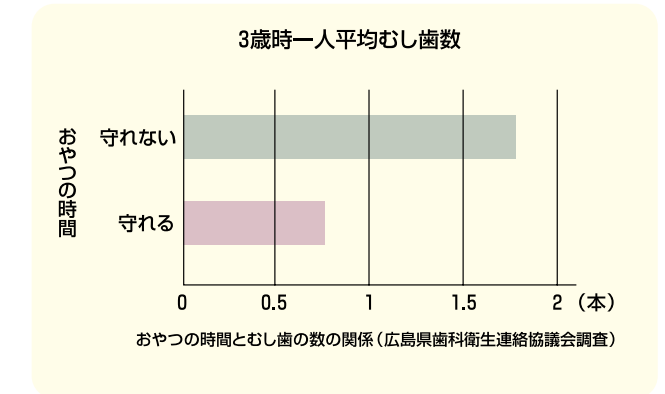
●おやつ

乳製品、野菜スティック、果物、いも類など食物繊維やカルシウムを含んだものを上手に使ったおやつにしましょう。



●食事とおやつの時間

食事やおやつをいつまでもだらだらと食べていると、口の中はむし歯のできやすい状態になります。時間を決めてとりましょう。決められた時間におやつをとればむし歯の数が少なくなる報告があります。

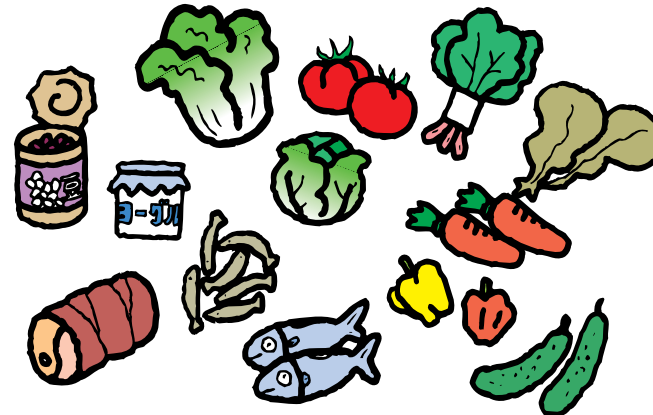


●離乳食

早すぎたり遅すぎたりせず、適切な時期に離乳しましょう。また加工品にたよらず、うす味を心がけ、甘味にかたよらないなど調理方法を工夫しながら、バランスよく食べさせましょう。

●歯を強くする離乳食、幼児食に心がけましょう。

強い歯をつくるためには、カルシウムやタンパク質を含むもの、しらす干しや煮干しなどの小魚、大豆製品、緑黄色野菜、乳製品、海藻類、肉、魚などをバランスよくとりましょう。



●歯・口への関心を心がけましょう。

お子さんの口の中を見る習慣をつけましょう。また、歯ブラシになじませ、食べた後磨く習慣をつけさせ、寝る前の歯磨きは念入りにしましょう。

●よくかむ習慣をつけましょう。

食事は急がせず、楽しくするように心がけ、ジュースや牛乳と一緒に流し込まないようにし、よくかむ習慣を早くから教えましょう。軟らかい食品から歯ごたえのあるものに少しずつ慣れさせましょう。