

やぎはしファミリー新聞No.16

むし歯予防のための子供の歯みがきについて（3歳未満）

歯はいつ頃生えてくるのでしょうか？

- 6ヶ月頃から下の前歯が生え始め、20本生え揃うのは3才頃になります

むし歯はどうしてできるのでしょうか？

- 糖分を含む飲食物を回数多く、または長時間にわたって摂る
(再石灰化の時間が少ない)

再石灰化・・・歯に唾液からカルシウムが戻って修復すること

- プラーク（歯垢）がたくさんある
- 唾液分泌の低下



むし歯予防のためになにをしますか？

- 規則正しい食生活をする（だらだらと食べるのをやめ、おやつ時間を決めましょう）
- プラークの除去（歯みがきをして、きちんとプラークを取りましょう）
- フッ素の使用（フッ化物配合歯磨剤の積極的な利用）
フッ素濃度 500ppm の歯磨剤（ぶくぶくうがいが出来ないお子さん）



いつ頃から歯みがきをするの？

- 歯が生えてきたら！！（ガーゼなどではなく歯ブラシを使いましょう）

どんな歯ブラシを使えばいいの？

- 小さめで普通の堅さのものを2本用意
1本目で普通磨き（歯の表面の歯垢を落とす）
2本目で仕上げ磨き（フッ素を塗る）



フッ素・・・うがいが出来るかどうかでフッ素濃度を選択します

歯みがきの姿勢は？

- 寝かせ磨きで、ペンを持つように歯ブラシを持ち片方の指で子供の唇を軽くめくってください。
磨く順番を決めて、一日一回は確実に磨きましょう



いつ歯科医院に連れて行けば良いのでしょうか？

- 歯が生え始めたら是非一度小児歯科を受診して下さい
歯ブラシ指導・食事指導・歯並びチェック・フッ素塗布とクリーニング・唾液検査を行っています