

やぎはしファミリー歯科院内新聞 No. 18

弘前市2歳児検診をお受けになるご家族様へ

弘前市の乳幼児のむし歯の発生率は1歳半では約3%、しかし、3歳児検診では47%に増加します。2人に1人はむし歯になっていることになります。お母様が一度もむし歯になったことのない方は、お子様のむし歯の発生も少なく、お母様がむし歯になったことのあるお子様はむし歯の危険性が高い結果となりました。当院では、むし歯の発生をとことん防止するために**二つのF**を推奨しています。

二つのF（フッ素&フロス）+規則正しい食事



●F：フッ素の使用（十分な有効濃度の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、うがいが出来るお子さんは900ppmのものを）



●F：フロス（糸ようじ）を使いましょう

歯と歯の間のむし歯がかなりのお子さんにみられます。糸ようじで防止しましょう。

●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をお口の中に入れて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

●歯ブラシは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）



●おやつ時間を決めましょう： おやつは大事な栄養補給です。

●唾液の分泌を助ける：食事の際にお水やお茶を一緒に出していませんか？良く咬まずに水分で流し込んでしまう癖がついてしまいます。咬む力が骨に伝わらず、十分な発達が期待できません。お水やお茶は食後に与えましょう。

お母さんのむし歯予防も非常に大事です。ご家族でお子さんへのむし歯菌の感染を防ぎましょう！！
お母様の唾液検査も有効です。

歯科医院の受診は最低半年に一回

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を行います。むし歯のない方は保険適応外ですが、むし歯が出来てしまっただけでは常に治療が必要になります。