



おはよう！ はにかむコラム vol.3

歯が生えたら歯磨きの習慣をつけましょう

普段、お子さんの歯は保育者の方が仕上げみがきをされていると思います。特に乳歯は生えだしたての永久歯はむし歯になりやすいので気を付けたいものです。むし歯予防のひとつに歯みがきがあります。乳児期から歯みがきの習慣をつけることでむし歯から歯を守りましょう。それは言うのも歯みがきをするのが嫌がるんです。ママの歯の音が多いです。よくある質問をまとめてみました。

Q 歯みがきをいやがる場合どうしたらいいですか？

A お母様が仕上げみがきに一生懸命になるあまり、つい力が入ってしまったら、怖い顔になってしまったり、無理やり歯ブラシをお子様の口突っ込んでしまっているかもしれません。やさしい気持ちでお子様と笑顔で話しかけながらの仕上げみがきをお願いします。歯みがきはお母様とのスキンシップの一環と思って楽しいと言いつけようになるように行ってみてください。

Q 歯みがく時、歯みがき剤は使った方がいいですか？

A 歯みがき剤の中にはフッ素が入っています。フッ素には歯垢（プラーク）の細菌の活動を抑え、溶けたエナメル質の修復、歯質を強化するなど、むし歯の発生を防ぐ効果があり、予防に有効な成分として注目されています。うがいのできない1歳児・2歳児はフッ素濃度が500ppm以下のフッ化物配合ジェルや、スプレーを使用しましょう。（写真①）1日1回就寝前に行えば十分です。うがいができなくても低濃度なので問題ありませんが気になるようであればガーゼなどで余分なフッ素を拭き取りましょう。歯みがき剤の量は下記の表を参考にしてください。

年齢	使用量
0-2歳	1-3mm程度
3-5歳	5mm程度
6-14歳	1cm程度



写真① 歯科医院や薬局に売っている歯みがき剤やスプレーと歯みがき剤の使用量のめやす。

Q 下の歯が2本生えてきました。お手入れはいつ始めるべきですか？

A 歯が生えているのがわかったら歯ブラシに慣れるために、歯みがきをはじめましょう。はじめは歯をみがくというよりも慣れるために歯ブラシを口に入れることから行いましょう。慣れてきたら細かくみがくようにしていきます。

歯のみがき方について

歯磨きは毎食後みがくのが理想ですが、口の中の細菌数は就寝中が最も増殖しますのでむし歯、歯周病予防のためには特に就寝前の歯みがきが大事であると言われています。また歯ブラシも重要になってきます。お子さんが歯みがきに慣れるため、自分で持つてみがく用の歯ブラシとお母さんが使用する仕上げみがき用の歯ブラシの2本を準備するとよいです。（写真②参照）毛先が広がった歯ブラシでは十分な清掃ができず、歯肉や歯の表面を傷つけてしまいます。衛生面でも歯ブラシは1ヶ月で1本交換をしましょう。

写真②



EX kodomo / ライオン歯科材料株式会社（歯科専売）

写真③



ブラウト/オーラルケア（歯科専売）



一般社団法人
四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子

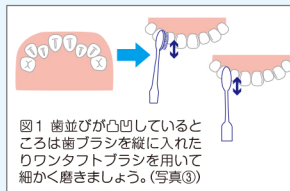


図1 歯並びが凸凹しているところは歯ブラシを縦に入れたらワンタフトブラシを用いて細かく磨きましょう。（写真③）

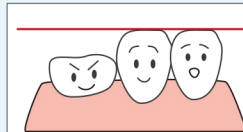


図2 生えている途中の6歳臼歯は背が低いです。



図3 歯ブラシが当たりにくいので斜めから歯ブラシを入れましょう。ワンタフトブラシを用いるのも良いでしょう（写真③）

RECRUIT
GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか？みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

・何年でも歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
・長い期間離れていたのでも今さら勉強できるか不安・・・
・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

