

歯みがき

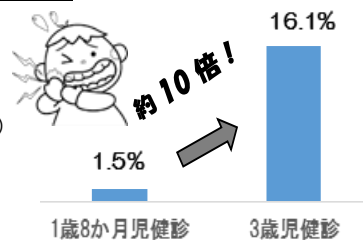


歯は一生の宝物！！大事なこどもの歯を守るのは、毎日の仕上げみがき♪

年齢とともに増えるむし歯

歯の生え始める時期（生後6ヶ月頃）にむし歯菌の感染が始まります。生え揃う頃には甘いものを口にする機会も増えてむし歯のリスクは高くなります。「歯みがき」習慣で、むし歯になる前から歯の健康を保つ「予防歯科」が大切です。

宇治市の乳幼児健診において、むし歯の有病率は、1歳8か月児健診から3歳児健診にかけて約10倍に増加していました。3歳児健診では6人に1人がむし歯になっています！（平成30年度健診時むし歯有病率データより）



なぜむし歯ができるの？

むし歯は3つの要因が重なると発生します。

①細菌：お口の中のむし歯菌が多い

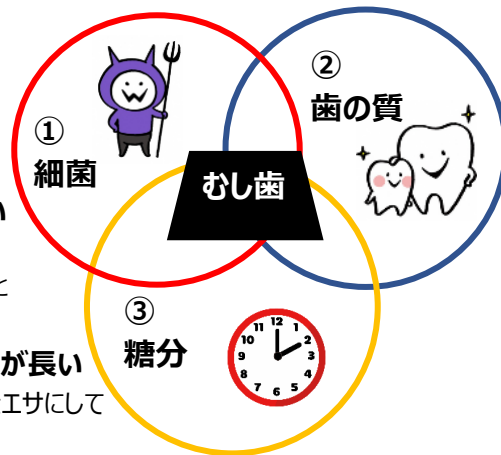
- ・・・細菌は少量の唾液で感染します。
- ※口移し×、お箸やスプーンの共有はやめましょう。

②歯の質：乳歯は薄くて弱くむし歯になりやすい

- ・・・乳歯は永久歯に比べ、エナメル質や象牙質がうすいため、むし歯になりやすく、またむし歯になると早く進行してしまいます。

③糖分：食べかす（糖分）のある状態の時間が長い

- ・・・むし歯菌が口の中に残った食べかす（糖分）をエサにして歯垢をつくり、酸を出して歯を溶かします。
- ※食べたら「歯みがき」で、歯垢を作らないようにしましょう。



★毎日の「歯みがき」でお口の中の状態を日々、チェックするようにしましょう。

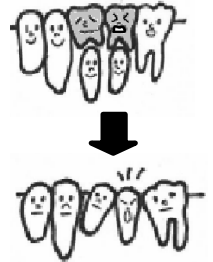
乳幼児期は一生付き合う歯の質が決まる大切な時期！

乳歯の下には、永久歯の芽があるため、乳歯のむし歯は永久歯の歯並びや歯の質に影響します。

●乳歯のむし歯の影響

- ✦ 永久歯の歯並びに影響する
 - ✦ 上下のかみ合わせに影響する
 - ✦ 硬いものが食べられず、偏食の原因になる
 - ✦ あごの発達に影響が出る
- ・・・「見た目」「噛む」「発音」に影響します

乳歯は永久歯の道しるべ！



乳歯がむし歯になって早くに抜けると、周囲の歯がかたむき、永久歯が生えるスペースがなくなり、永久歯の歯並びやかみ合わせが悪くなります。

また、永久歯は、あごの骨の中で生後7か月頃からつづられているので、重症化した乳歯のむし歯は、すぐ下に育っている永久歯の表面をとかし、歯の質に悪影響を与えてしまいます。

むし歯の発生を予防するには

①「歯みがき」で細菌除去

- ・お口のこまめなチェックと歯みがき習慣がむし歯を予防します。
- 細菌の塊の歯垢を毎日の「歯みがき」でしっかり取り除きましょう！

②フッ素で強い歯

- ・フッ素は、歯の修復を促し、むし歯の原因菌の働きを弱めて酸を抑えたり、歯の質を強くしてむし歯の発生を防ぎます。
- ・フッ素は、歯面塗布、洗口剤のほか、フッ素入り歯みがき剤があります。
- 年齢に応じてフッ素「歯みがき」を適正な方法で使用しましょう！

③規則正しい食生活

- ・長時間口の中に糖分のある状態が長いと、細菌が歯を溶かしてしまいます。
- さらにほおって置くとついには、歯に穴が開いてしまいます。（むし歯）
- ・寝る前の「歯みがき」は特に大切です。寝ている間は唾液が少なく細菌が増えやすいので、夜寝る前の飲食は控えましょう！

「歯みがき」で細菌除去

歯みがきスタート ☆お口周囲・お口の中を触れる感覚を嫌がらない準備

お口の中はとても敏感で外から入ってくるものを反射的に避けようとして、嫌がる場合は、まずは、遊びながら、指で口の周りやお口の中に心地よい刺激を与えてこの反射を取り除いていきます。毎日繰り返すことで慣れさせてあげましょう。

- お母さんやお父さんの膝に寝かせるとお口の中がよく見えます。
- ガーゼのふき取りから始めて、お口の清掃にならしていきましょう。
- 汚れを落とすことよりも、寝かせてみがくことが楽しいと思える習慣づくりから始めましょう。(歯ブラシでチョコチョコ♪)



楽しい歯みがきのポイント ☆歯みがき嫌いにしないための工夫

- 機嫌のよいときを見計らいましょう。(強制すると歯みがき嫌いに...)
- 短時間で済ませましょう。(数を数えるなど楽しく！手早く！)
- 無理に一度に済ませないようにしましょう。(一日のうち何度か分けてやってもOK！)
- 遊びの延長のような楽しい雰囲気づくりをしましょう。(歌に合わせたり、大人のお手本)
- 終わりは必ずほめましょう！



歯ブラシの当て方 ☆小学4年生ごろまで仕上げみがき

- 仕上げ用歯ブラシは子どものものとは別に用意しましょう。
- 歯ブラシはえんぴつと同じ持ち方で、力を入れすぎない。
- 歯の傾きに合わせて小さく動かします。
- 歯の裏側や奥歯のかみ合せの溝、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など、みがき残しをしやすい部分を注意してみがきましょう。
- 前歯はくちびるを上げて、上唇小帯を指でガードしてみがきましょう。



上→

下→



フッ素で強い歯

☆フッ素(フッ化物)は歯を強くしてむし歯の発生を防ぐ

- フッ素入りジェルや歯みがき剤の適切な量は、2歳までは「切った爪程度」、5歳までは「米粒程度」です。仕上げみがきの際に使用しましょう。
- 子ども自身でブクブクうがいができるようになったらフッ素入り歯みがき剤をスタートしましょう。
- フッ素(フッ化物)を歯医者さんで塗ってもらうと(年に2~3回程度)むし歯予防効果が高まります。



規則正しい食生活

☆むし歯になりにくい食習慣と寝る前「歯みがき」!

ダラダラ食べは、歯成分が溶け出してむし歯の危険が高まります。朝・昼・夕の3食を基本に、おやつは、時間や量を決めましょう。



●飲み物は、糖分を含むものを長時間与えることは控えましょう。

ジュースや乳酸飲料、スポーツ飲料などには、糖分が沢山含まれているので量や時間は大人が決めましょう！哺乳ビンの中に入れて長時間与えることは控えましょう。歯を溶かす酸性の飲み物(イオン飲料、炭酸飲料、乳酸菌飲料など)は控えるようにしましょう。

●糖質を多く含む歯にくっつきやすいお菓子は口の中に長く残るので要注意!

砂糖が多いお菓子：チョコレート、ラムネ、アイスクリーム
粘着性のあるお菓子：キャラメル、ソフトキャンディー
口の中にとどまりやすいお菓子：飴、クッキー、ケーキ、スナック菓子



★おやつには、果物、乳製品(牛乳、ヨーグルト)、お芋、煮干などがおすすめです。

～よくある質問～



Q 歯と歯の間に隙間があります

A. 乳歯の大きさは、乳歯の下から生えてくる永久歯より小さいので、永久歯が生え始める5~6歳ごろの時期までにあごの成長に伴い歯と歯の間に隙間が出てきます。乳歯の歯に少しの隙間があるのは、永久歯がきれいに並ぶためのスペースになり、理想的な状態です。

Q あまり噛まないで丸呑みしてしまいます

A. 歯の形やあごの形は顔と同じように両親から受け継いでいるものですが、よく噛むことは、あごの筋肉を使うため、お口全体の発達のバランスを助けることになり、あごの関節の発育にもかかわります。しっかり噛んで食べることは、唾液を増やして、歯質を守ることもつながります。食材は少し大きめに切ったり、やわらかくしすぎないように工夫してみましょう。

Q お母さんのむし歯ケアが後回しになりがちです

A. お子さんのお世話をするお母さんが一番感染源となりやすく、むし歯菌は少量の唾液を通して子どもへ感染します。特に妊娠期はむし歯や歯周病などお口の環境が悪くなりやすいため、妊娠中からのお口のケアが大切です。大人も、子どもと一緒にフッ素ケアで「歯みがき」習慣をつくりましょう。



Q まだ小さいけれど、かかりつけ歯科医は必要?

A. むし歯の心配以外にも、歯のみがき方、歯の生え方(歯並びや歯の形など)、食生活の注意事項、フッ素塗布などの予防処置について相談できます。気になることは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

