

仕上げみがきのコツ



歯ブラシはえんぴつを持つように。



寝かせみがきをしましょう。



上唇の内側にあるすじ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると嫌がるので気をつけましょう。



歯が生える前 スキンシップの一環として頬や口の周り、唇をやさしくさわりましょう。

下の前歯が生えたら 下の前歯長さが3mmになったら仕上げみがき用の歯ブラシでみがきましょう。

前歯が上下8本生えたら 寝ている間に口の中の菌は増えます。夜は毎日仕上げみがきをしましょう。

奥歯が生えたら かみ合わせは複雑な形のため歯垢がたまりやすくむし歯がでやすい場所です。しっかりみがきましょう。

初期むし歯に気づきましょう！

初期むし歯に早く気づいて予防すれば、むし歯の進行を止めることができます。



歯ブラシのえらび方

仕上げみがき用歯ブラシの選び方



- ① 持つ所がまっすぐ
 - ② 毛先がまっすぐ
- ヘッドは四角形

- ★毛はナイロン製
- ★「ふつう」の硬さ
- ★毛先が開いたら取り換え

※事故防止のため歯ブラシを持っている子どもから目を離さないようにしましょう

【デンタルフロス・糸つきようじ】

歯と歯の間には、デンタルフロス・糸つきようじを使ってプラークを落とします。



～使い方～

- ① 前後に小さく動かしながら、歯と歯の間にゆっくり入れます。
- ② 歯ぐきに少し触れるまで入れ、歯の側面に沿って2～3回上下に動かしてプラークを落とします。



☆糸つきようじは寝せて使うと歯ぐきを痛めにくいです☆



よい歯と口でいきいきライフ

健康な口と歯の第一歩
～乳幼児期～

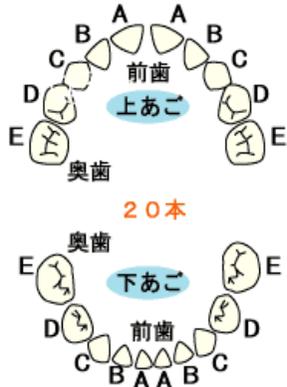


東区役所保健子ども課 歯科

電話 (096) 367-9134

子どもをむし歯にしないためにどうしたらいいの？

お口をのぞいてみよう

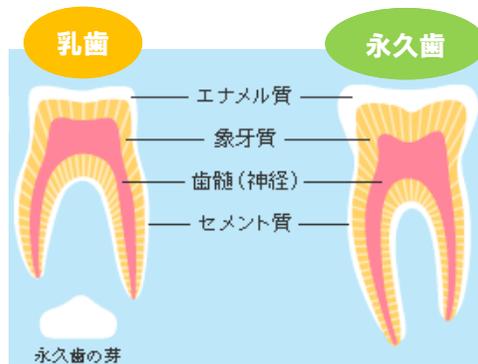


乳歯は、生後7か月頃から生え始めますが、生えかたには個人差があり1歳過ぎから生えることもあります。

1歳から1歳5か月では平均8～12本の乳歯が生えてきています。2歳6か月～3歳で乳歯20本が生えそろいます。

【乳歯の役目】

- 1 食べ物を噛む
- 2 発音を助ける
- 3 顔の形を整え、あごの発育をうながす
- 4 永久歯が正しい位置に生えてくる目印になる

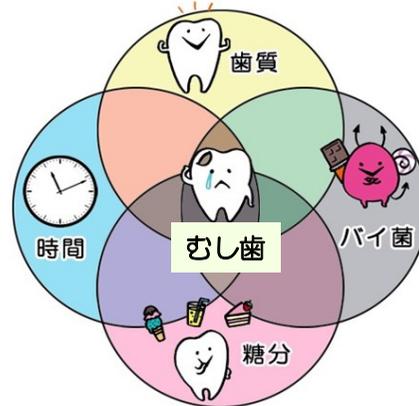


乳歯は永久歯に比べて表面の層が薄いため、むし歯が進行しやすく、神経が大きいので短期間で神経に達して重症化しやすいのです。

むし歯予防のポイント

プラーク（歯垢）は、歯の表面に付着した菌の固まりです。食事の後に歯の表面に汚れが付着すると、むし歯菌がそこから栄養を吸収し、酸を出します。この酸によって、歯のエナメル質が溶けてしまう「脱灰（だっかい）」が起きます。

溶け出した成分は、唾液によって修復（再石灰化）され健全な歯に戻りますが、脱灰が頻繁に起こると再石灰化のスピードが追いつかなくなってむし歯になるのです。



- 歯質 … フッ化物を利用し歯質の強化
- ばい菌 … むし歯菌を減らす
一日一回は大人が仕上げみがきをする
- 時間 … 食事・おやつは時間を決めて
間食回数が多かったり、ダラダラと食べる習慣があるとむし歯になりやすくなります
- 糖分 … 甘いもののコントロール
イオン飲料やジュースには砂糖が沢山入っています。風邪や下痢など病気のと看以外の水分補給は甘みのないお茶や水にしましょう。

フッ化物の応用

歯科医院で塗布できる高濃度のものと、毎日の歯みがきで利用できる低濃度のものがあり、併用するとさらに効果的です。

歯科医院でのフッ化物塗布は年3～4回をめやすに定期的に受診しましょう。

家庭で使用するスプレータイプやジェルタイプは、お近くのドラッグストアなどで購入できます。



【フッ化物の効果】

①歯の質を強くします

乳歯や生えだての歯は軟らかく、むし歯菌の影響を受けやすいので歯質を強化しましょう

②初期むし歯を修復します

歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます

③むし歯菌の働きを弱めます

プラーク（歯垢）中のむし歯菌が酸をつくりにくくします。



1歳7か月をすぎると口中に細菌が定着し始めます。仕上げみがきとフッ化物の利用で細菌を増やさないようにしましょう。