

歯のこといろいろ

おやつのこといろいろ

らくらく子どもの歯の育て方

幼児編

時間 間食回数を減らしましょう。食後20分くらいの間は、歯の溶ける歯垢の酸性度がpH5.4から5.5以下になっています。歯垢を歯みがきで取り除き、むし歯菌の量を減らしましょう。

食物(糖) 甘いものの取りすぎに気をつけましょう。むし歯菌は砂糖が大好き。歯垢の中のむし歯菌は、砂糖を取り込み、酸をつくります。歯は体のなかで最も硬い組織ですが、酸には弱いのです。



歯 歯の質を強化しましょう。フッ素を利用しましょう。

むし歯菌 むし歯、歯肉炎の原因になる細菌の住処＝歯垢を取り除きましょう。歯の生えはじめのころには、保護者の口の中もきれいにしておきましょう。

むし歯の原因

歯、むし歯菌、糖の3つの輪が重なる状態が長時間つづく、歯の表面がむし歯になりやすい環境になります。歯の表面に歯垢がつき、そのなかのむし歯菌が砂糖を利用して酸をつくり、歯の表面が溶けていく状態(脱灰)になっているのです。でも、ふいてあげたり、歯みがきしてあげたりして歯の表面をきれいにし、歯の表面と唾液が直接触れることで元に戻す再石灰化(修復)がおこってくるのです。

むし歯予防は歯みがき習慣から

保護者の仕上げみがきは寝かせみがきの姿勢で

歯みがきは、保護者と子どものチームプレイです。まず、歯みがきは、保護者も一緒になってみがき、真似をさせましょう。3才ころまでは、仕上げみがきは寝かせみがきが基本です。そのほうが口の中がよく見えます。大きくなれば、座りみがき、立ちみがきの姿勢もあります。子どもが楽な姿勢がいいでしょう。



歯みがきの手順

まず、歯みがき剤をつけずにみがきます。水をいれたコップを用意し、みがいた後はコップの水でゆすぎます。これを繰り返します。コップの水を取り替えながら、にごりが消えれば歯みがき終了です。仕上げにフッ素入りの歯磨剤を使うのは、ブクブクうがいができるようになってからにしましょう。その場合、素みがきした後、歯ブラシに小豆大くらいとり出し、すべての歯の表面にゆきわたるようにみがきます(1分くらい)。あとは10mlほどの水を口に含ませ、15~20秒くらいブクブクさせ、吐き出させます。30~60分くらいは飲食をひかえます。