


よくいただくご質問 

Q₁ 乳歯の前歯が茶色くなっています。なぜでしょうか？

A₁ 食べ物の色素などが原因です。心配はありません。歯みがき剤を使い始めると着色しにくくなります。気になるようでしたら、歯科医院でも落とせます。

Q₂ 前歯の仕上げみがきがしにくいです。良い方法はありませんか？

A₂ 前歯は“イー”のお口がみがきやすいです。上くちびるを持ち上げ、歯と歯ぐきの境目が見えるようにしましょう。上くちびると歯ぐきをつなぐ「スジ」にブラシがあたると痛がります。この部分はブラシを持っていない方の人差し指の腹で隠して、みがいてあげましょう。



Q₃ 歯ならびを悪くするクセなど、気をつけることはありますか？

A₃ 3~4歳を過ぎてても指しゃぶりをしている、くちびるを吸う、舌をつきだす、お口をぽかんと開けている、頬づえをつくなどのクセは注意が必要です。



転んだりぶついたりして、歯でくちびるを切ったり、歯が折れた場合は

出血している場合

歯でくちびるやお口の中を傷つけると、多く出血します。落ち着いて清潔なガーゼで傷口を圧迫し、止血しましょう。なかなか血が止まらない場合は、歯科医院を受診してください。

歯が変色してきた場合

歯を打つと、しばらくして歯の色が変わることがあります。その際は、歯科医院を受診してください。乳歯が変色しても、生え变りの永久歯が変色することはありませんのでご安心ください。

歯が折れたり抜けた場合

- ①あわてず抜けた歯、折れた歯を探してください。
- ②見つけた歯の根にさわらないように、新鮮な牛乳に入れて、できるだけ早く(30分以内)、歯科医院に持参し、受診しましょう。

幼児期の
お口の健康
について





幼児期は乳歯が生えそろう大切な時期です。

むし歯にならないように、正しい食習慣とお口のケアを心がけましょう。

子どもは一度にたくさん食べられません

そのため、おやつで栄養補給が必要です。

適切なおやつの食べさせ方

- ・おやつの時間を決め **だらだら食いをさせない**
- ・砂糖を使わない食品を心がける 
- ・飲み物はお水にする 
- ・食後には必ず **うがい**か歯みがきをする

歯の健康を考えたおやつ



よくかんで食べるとたくさんいいことがあります
食物繊維の多いきのこや海藻類、野菜、魚の干物など、**かみごたえのあるメニュー**をとり入れましょう。また、食材は少し大きめに切り、細かく刻みすぎないようにしましょう。

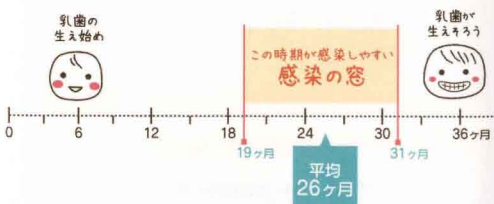


乳歯のむし歯予防は周りの大人から

子どものお口の中にはむし歯菌はいません。キスや大人と同じスプーンで食べさせるなどした際に、感染してしまうのです。



約1歳半から3歳頃は「感染の窓」と呼ばれ、とくに危険な期間です。この時期に感染を予防できれば、その後もむし歯になりにくいといわれています。



子どもとのスキンシップを楽しむためにも、まずは周りの大人が歯科医院に通って適切な処置を受け、お口の環境を整えておきましょう。

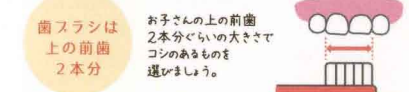
乳歯の歯みがき

乳歯が生えてきたら、歯ブラシを持たせて、歯みがきの練習を始めましょう。ただし、子どもの歯みがきだけでは、みがき残しが多いので、**大人の仕上げみがきが必要**です。



歯みがき剤を使うとお口の中が泡でいっぱいになり、歯が見えなくなってしまいます  あぐらを組むとお口の中が見えやすい 

歯の汚れが気になるときは歯みがき剤を2~3日に1回少しだけつけてみがくといいでしょう



小さいお子さんは歯ブラシをかんで毛先がすぐに開いてしまいますので仕上げみがき専用のものを用意しましょう

