

よくいただくご質問



Q₁ 仕上げみがきは何歳くらいまで必要ですか？

A₁ 個人差はありますが、小学校低学年くらいまでは仕上げみがきが必要です。そして、中学生頃までは保護者の方が、みがけているかチェックしましょう。

Q₂ フッ素を塗ってあげば歯みがきはいいませんか？

A₂ フッ素にはむし歯予防効果がありますので、できるだけ早い時期から、歯科医院でのフッ素塗布をお勧めします。しかし、フッ素だけでは予防はできません。日常の歯みがきの習慣やきちんとした食生活、そして歯科医院での定期検診が大切です。



Q₃ スポーツドリンクは歯によくないと聞きましたが本当ですか？

A₃ 本当です。糖がたくさん含まれており、むし歯の原因になります。スポーツや塾通いの時などに持ち歩くことで、だらだら飲み飲むの習慣がついてしまうきっかけにもなります。常に飲むのは避け、飲んだ後は水でうがいしましょう。しかし、病気で食欲が無いときや、脱水症状には即効性がありますから、上手に利用しましょう。



ケガで歯が抜けたら、できるだけ早く歯科医院へ！

子どもにケガはつきもの。ぶついたり転んだりして、歯をケガすることがあります。歯や口のケガは、出血や歯が抜けるなど、気が動転することもしばしばです。しかし、そんなときは、まず子どもに声をかけて安心させ、落ち着いてケガの様子をみてください。そして、できるだけ早く(30分以内が理想)歯科医院を受診しましょう。



ケガで歯が抜けてしまったら...

歯をさがします
※歯の根の部分は触ってはいけません



抜けた歯を元の位置に戻して押さえるか、乾燥させないように牛乳に入れて保存します



抜けた歯を持って歯科医院を受診します



処置がうまくいって歯が元に戻っても、将来抜けてしまうこともあります。歯科医院で定期的にその後の様子をチェックしましょう。

COMNET 1606

小学生の
(6歳~12歳)
お口の健康
について



乳歯と永久歯が生え変わる時期です。一生のお付き合いとなる永久歯をむし歯にしないよう、正しい食習慣とお口のケアを身につけましょう。

永久歯に生え変わる時期の目安

名前	生え替わりの時期
中切歯	7~8歳
側切歯	8~9歳
犬歯	11~12歳
第一小臼歯	10~11歳
第二小臼歯	10~12歳
第一大臼歯(六歳臼歯)	6~7歳
第二大臼歯	12~13歳
第三大臼歯(親知らず)	17歳~
第二大臼歯	11~13歳
第一大臼歯(六歳臼歯)	6~7歳
第二小臼歯	11~12歳
第一小臼歯	10~12歳
犬歯	9~10歳
側切歯	7~8歳
中切歯	6~7歳

歯が生え変わる時期の食事について

- 低学年頃に上下の第一大臼歯が生えたと、食べ物をかむ力やすりつぶす力が徐々に高まります。この時期に**かみこたえのある食べ物**を経験させましょう。
- 前歯が生えそろう時期は、適切なひとくちの量を知るために、**前歯で食べ物をかみ切ることが必要です。**食材はやや大きめに切りましょう。
- 永久歯に生え替わる時期は、食べ物をこぼしやすく、またかむ能力も低下します。**唇をしっかり閉じてよくかんで**飲み込ませましょう。そして**食事の時間をいつもよりゆったり**と取ってください。



むし歯菌をしっかりと取り除く歯みがきの仕方

歯スラシの持ち方と力加減

鉛筆を持つように握る。毛先が広がらない力加減で優しくみがく。



奥歯のかみ合わせ面

歯ブラシを小さく動かし、1本ずつ丁寧に。



歯のオモテ面

歯ブラシを直角にあてる。



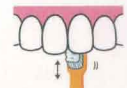
奥歯のウラ面

歯ブラシを歯に対して少し斜めに入れ、前後に小さく動かす。利き手側の奥歯のウラ面は、みがき残しが多いので要注意。



前歯のウラ面

歯ブラシを立たせ、ブラシを縦方向に動かしてみがく。



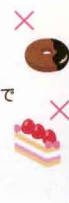
大切な六歳臼歯をむし歯から守ろう！

第一大臼歯を「六歳臼歯」といいます。この歯は食べ物をかむ他に、将来の歯並びやアゴのサイズを決める重要な役割があります。生え始めは歯の表面がまだやわらかい上に溝が多く、みがきにくい状態です。六歳臼歯が生え始めたら、特に気をつけましょう。



むし歯になりにくい食習慣

- 食べる時間を決めて**だらだら食いをさせない**
- おやつや夜食はなるべく**砂糖を含まない**飲食物で
- 飲み物は**水かお茶**にする
- 食べた**ら歯みがきをする**



歯みがき剤の使い方

市販の歯みがき剤(ペースト)には発泡剤や清涼剤が入っていることが多いので、あまりみがかないうちに、さっぱりしてしまい、みがき方が不足する心配があります。ペーストは少なめに、しっかりとみがくようにしましょう。