

すくすく応援ナビ 歯とお口 Q&A



敦賀市福祉保健部健康推進課

●母子感染について

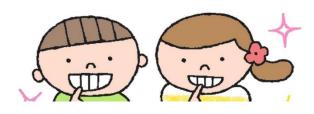
Qむし歯菌の感染予防で 気を付けることは?



- 家族みんなの口の中を清潔に保ちましょう
- スプーンやコップなどの共有を避けましょう

Q.いつまで気を付ければいいですか?

乳歯列が完成するころまでは気をつけましょう



●むし歯予防

Qむし歯にならないようにするには?

- ・歯みがき習慣を身につけましょう
- 保護者による仕上げみがきをしましょう (小学校3年生ごろまでは継続を!)
- おやつは時間を決めて食べましょう
- 食事をよく噛んで食べましょう
- 歯の質を強くしましょう

グラダラ食べは要注意

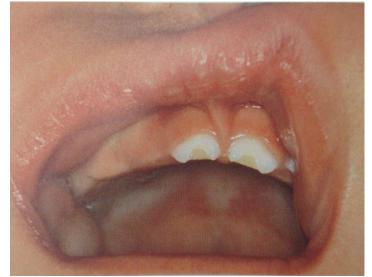
歯の健康 豆知識

果物のジュースやイオン飲料など、欲しがるたびに哺乳瓶やマグで飲ませていると、飲み物の酸が歯に接している時間が長くなり、酸蝕が起きやすくなります。また、寝る前に酸性の飲食物を摂ってそのまま寝てしまうと、酸蝕を起こしやすくなります。

生えたての乳歯は軟らかく酸性の飲み物に対してデリケートなのです。

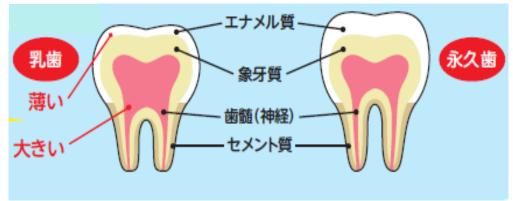
Q乳歯が茶色くなっています。むし歯かな?

むし歯の写真





出典 目で見るお口の百科 家庭の歯学



乳歯のエナメル質は、永久歯に比べて薄くて弱くてデリケートなので、むし歯になると速く進行してしまいます。とくに、下の前歯に比べて、だ液による洗い流す作用が届きにくい上の前歯がむし歯になりやすいですので注意が必要です。



Q.仕上げみがき用歯ブラシはどんな形がいい?

ファーストステップ

歯みがきになれるために使用

- 持たせてあげたり
- 自分でみがくまねをしたり

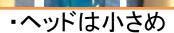
セカンドステップ



プラーク(歯垢)を除去する歯ブラシです。







- ・ソフトタイプ毛
- ・保護者が持ちやすいもの
- お子さんの癖や歯の本数に応じて選びましょう
- ・交換の目安は1か月に1回

●歯みがきについて

Q 仕上げみがきのコツは?



周りの人が楽しく歯 みがきをしているとこ ろを見せてあげてね

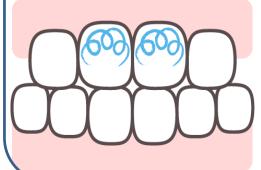
仕上げ用歯ブラシの持ち方



ペンを持つように 少し短めににぎり ます。

みがき圧は歯ブラシを自分の爪に押し当てて、爪が白くなる程度の優しい力が目安です。

歯ブラシの動かし方



歯と歯ぐきの 境目をらせん を描くように 小さくコチョコ チョとみがき ます。

みがくときに注意する部分



<u>小帯部</u>に歯 ブラシ痛いのお るがく人で保護したで りでないの指 がでない。 がでしょう。

歯みがきの時間



1本あたり数秒 でOKです。一 気にみがか唾 息を飲みしたり呼 できるいさいさい。

歯ブラシを正 しく使 ま ようー

歯ブラシによる 子どもの事故

東京消防庁の平成19~23年の調査では、救急搬 送人員は年齢別では1歳児が最も多く、その中で も歯ブラシによる事故が一番多く認められます。

救急搬送人員は

歯ブラシ事故の 1、2歳児

受傷の要因 歯みがき中 の転倒

箸、スプーン、歯ブラシ で受傷する事故の多く は、食事中、歯みがき 中に遊んでいたり、歩 きまわったりしている ことが原因です。



般社団法人 日本小児歯科学会より

●フッ化物

Qフッ化物の効果は?

- 再石灰化の促進
- ・歯の質を強化し、 酸に溶けにくく する
- ・むし歯菌の働き を弱め、酸の生 成を抑える

Qフッ化物の種類

- ・フッ化ナトリウム
- モノフルオロリン酸ナトリウム
- フッ化第一スズ



歯医者さんで・お家で・保育園や学校で フッ化物をじょうずにつかいましょう











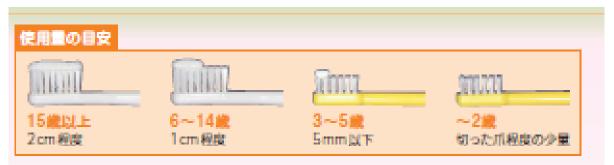




Q.フッ化物入り歯みがき剤の量はどれくらい?

※ペーストタイプ使用の想定量





•6歳以下の推奨フッ素濃度は500ppm(泡状は1000ppm)までです

6ヵ月 ~ 2歳

切った爪程度の量(3mm以下) ・お米粒くらいの量

3歳 ~ 5歳

5mm以下・あずき粒くらいの量

Q.歯みがき後のうがいは?

6ヵ月 ~ 2歳

仕上げみがき時保護者が行います

3歳 ~ 5歳

歯みがき後、5-10mlのお水で軽く(5秒間)1回程度

Q.いつ使うとよい?

1日2~3回、特に就寝前に使用すると効果的 使用後、1~2時間程度は飲食をしない事が望ましい

●歯の外傷の手当

折れた歯、抜けた歯は、 くっつける事ができる 可能性があります



歯根に触らない



対処方法

- ① 歯をさがす
- ② 砂などのよごれがひどい場合は水道水で軽く洗う(30秒以内)
- ③ 歯を元に戻す。または、ほっぺの内側に入れる(飲み込みに注意)
- ④ できなければ、唾液か牛乳か保存液に入れる(歯を乾かさない)
- ⑤ できるだけ早く歯医者さんへ行く
- ※夜間や休日ですぐに歯医者に行けない場合は、できるだけ元に戻す
- ※傷が大きい、歯や口以外の頭や身体を受傷している場合は、救急要請、病院へ

●かかりつけ歯科医院でむし歯予防

- ・出来るだけ初期の段階でむし歯を治療することができます
- フッ化物歯面塗布をすることができます年2~4回、高濃度(9000ppmF)のフッ素を塗布し 歯質強化などのむし歯予防が期待できます
- フッ素配合填塞材を利用したシーラント処置ができます奥歯などむし歯ができやすい歯の溝を、フッ素配合剤で 封鎖し、むし歯を予防する方法です
- ・歯科衛生士による自分に合った適切なブラッシング指導がうけられます



