



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

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
- ・ 食事をよくかんで食べましょう
- ・ 歯の質を強くしましょう



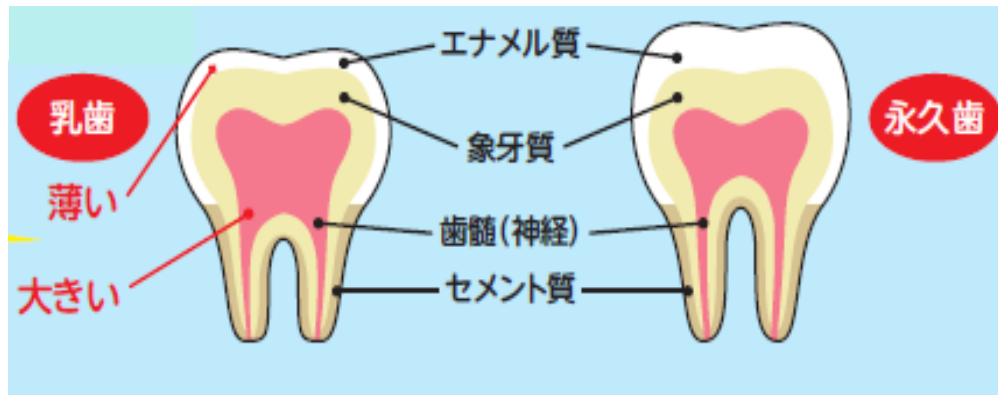
ちょこちょこ
食べは要注意！

Q.乳歯が茶色くなっています。むし歯かな？

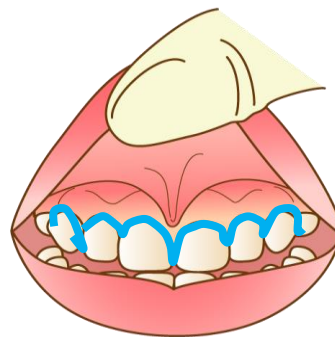
むし歯の写真



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いため、むし歯になると速く進行してしまいます。特に、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。



哺乳びんおし歯（ボトルカリエス）に注意



哺乳びんおし歯とは、哺乳びんやスパウトマグで砂糖を含む甘味飲料、果物のジュース、あるいはスポーツドリンクを飲ませるなど、飲み物の酸や糖分が歯に接している時間が長くなることが原因でおし歯になってしまうことです。



〈予防するには〉

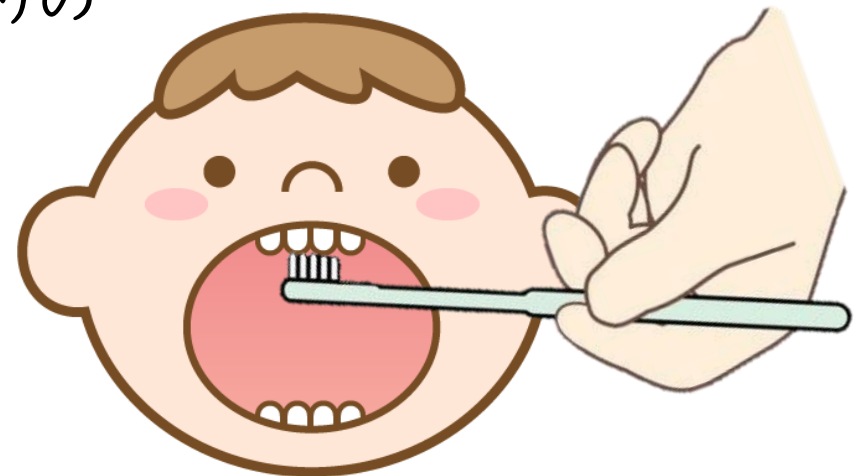
- ・ 糖分の少ない飲み物（お茶や水）に置き換える
- ・ 甘味飲料はコップで飲む
- ・ 甘味飲料は短時間で飲める量にし、頻回に飲まない

哺乳びんおし歯の写真



Q.仕上げみがき用歯ブラシはどんな形がいい？

- ・毛のついた頭の部分が小さめの歯ブラシ
(毛の部分が2本分の歯の幅程度)
- ・保護者が持ちやすい柄が長めの歯ブラシ
- ・歯みがき習慣ができるまでの時期は、
楽しい歯みがきを目的にお気に入りの
色やキャラクターで 選んでもよい



Q. 歯みがきは1日何回必要？

- ・歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のある時に行いましょう。
- ・歯みがきに慣れてきたら毎食後の習慣となるように徐々に増やしていきましょう。
- ・寝ている時は唾液の分泌量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなります。
少なくとも寝る前は必ず仕上げみがきを行いましょう。



Q.仕上げみがきのコツは？

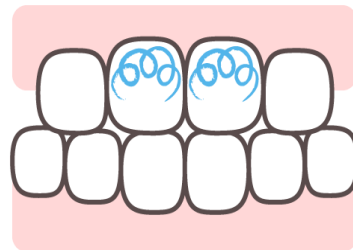
仕上げ用歯ブラシの持ち方

ペンを持つように少し短めににぎります。

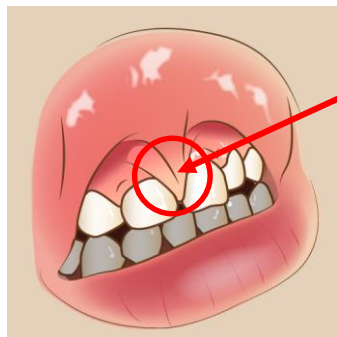


歯ブラシの動かし方

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コとみがきます。



みがくときに注意する部分



小帯部に歯ブラシが当たると痛いので、みがく人の指で保護した状態でみがいてあげましょう。

歯みがきの時間

1本あたり数秒でOKです。
一気にみがかず、息をしたり唾液を飲み込んだりできる時間をつくってください。



歯ブラシは正しく使いましょう！

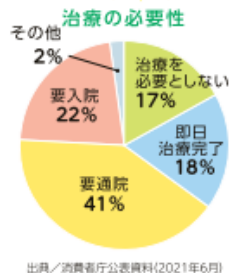
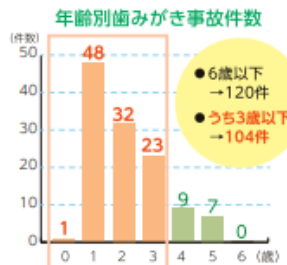
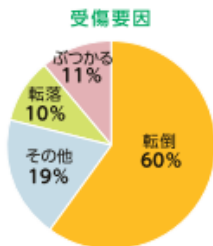


歯みがき中の 歯ブラシ喉突き事故に 気をつけましょう！

歯みがきは大切な生活習慣ですが、子どもが歯みがき中に転んで歯ブラシを喉や頬に突き刺す「歯みがき事故」の発生が、1～3歳で多発しています。

事故の2/3は
通院や入院が
必要になる
大きなケガです。

歯みがき事故は
歯ブラシを
くわえたまま
転倒することで
起きています！



歯ブラシによる
事故を**防止**
するには

ソファのような
不安定な場所は避け
必ず座って歯みがきしましょう！



3歳以下のお子さんが 一人で歯みがきする時には
歯みがき事故防止の歯ブラシを使いましょう



仕上げ磨きは別の歯ブラシを用意しましょう。

気をつけて！

歯ブラシの他にも
ボールペンやお箸など
棒状のモノも
転倒して喉や頬に
突き刺さります。

Q.フッ化物って歯にいいの？

フッ化物はむし歯予防に高い効果を発揮します

歯をつよく！します

できはじめのむし歯を
なおします！

フッ化物のはたらき

～フッ化物で歯質を強化～



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

フッ化物をつかうには、
いろいろな方法があります。
自分にあったやり方を
歯医者さんと相談しましょう。



フッ化物塗布

歯にフッ化物を塗ります。



おうちの方へ

歯医者さんが直接、歯に高濃度のフッ化物を塗ります。歯医者さんと相談してください。



フッ化物洗口

フッ化物の入った水で
ブクブクうがいをします。



おうちの方へ

ブクブクうがいができるようになったら歯医者さんの指導を受けて、フッ化物を含む水溶液でうがいをする方法です。保育園・幼稚園・学校で推進しています。



フッ化物溶液スプレー

歯ブラシや、歯に
直接スプレーします。






おうちの方へ

歯みがき剤の使用ができない乳幼児や、障害のある方、高齢者に利用されています。歯に直接スプレーしたり、歯ブラシにつけて使用します。

Q.フッ化物入り歯みがき剤の量はどのくらい？

■フッ化物入り歯みがき剤の年齢別使用量の目安

年齢	使用量	歯磨剤のフッ化物濃度(※)
6か月(歯の萌出) ～2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000ppmF)
3歳～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000ppmF)
6歳～ 成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400～1500ppmF)

(※)フッ素濃度1,000～1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満の子どもには使用を控えましょう

(資料) 4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月) (日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

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

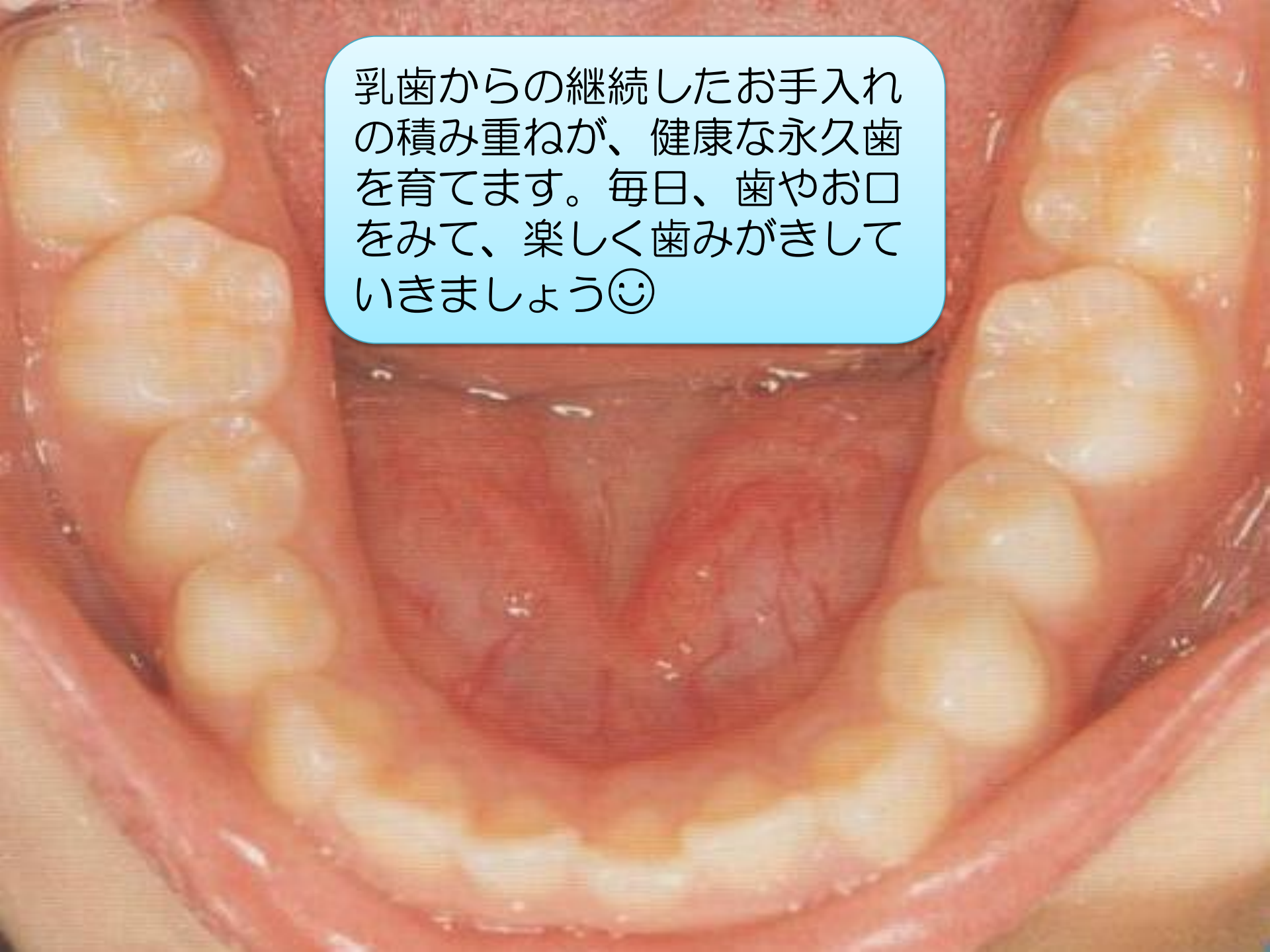
※夜間や休日ですぐに歯医者に行けない場合は、できるだけ元に戻す

※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おし歯予防

- ・出来るだけ初期の段階でお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)のフッ化物を塗布し
歯質強化などのおし歯予防が期待できます
- ・シーラント処置が受けられます
奥歯などおし歯ができやすい歯の溝を、フッ化物配合剤で
封鎖し、お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受けられます





乳歯からの継続したお手入れ
の積み重ねが、健康な永久歯
を育てます。毎日、歯やお口
をみて、楽しく歯みがきして
いきましょう😊