



6月のほけんだより

呉市役所
こども施設課
0823-25-3144

令和5年 第271号

防ごう、むし歯!!

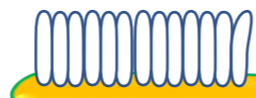
歯みがきの前に...
歯ブラシの毛先が広がっていませんか?



歯ブラシを裏側からみて、毛が飛び出していたら、歯ブラシを新しくしましょう!



おうちでできる むし歯予防



歯みがき

歯みがきの習慣を身につけるために、生まれた頃からお口のまわりに触れるスキンシップや、歯が生え始めた頃からお口の中を観察したり歯ブラシを口に入れ始めるなど、刺激に慣れるように関わりましょう。歯みがきで重要なのは、歯をみがく時間の長さではなく、歯ブラシの毛先が歯に当たった状態で、1本1本意識してみがくことです。

ピカピカ 歯みがきのポイント



- ①歯ブラシの毛先を歯の面（歯と歯茎の境目、歯と歯の間）に当て、平行に動かしてみがく。
 - ②軽い力でみがく。
 - ③小刻みに動かしてみがく。
- ※歯ブラシを口に入れたまま転倒してしまい、喉をつくことがあります！
幼少期は必ず保護者が見守り、椅子や踏み台に立つより、座って安全に歯をみがきましょう！

仕上げみがきをしましょう!

小学生になってもできる限り、仕上げみがきをしましょう。
毎食後の歯みがきが難しい場合は、夕食後やおやすみ前の歯みがきを日課にしましょう。
みがく力が強かったり、歯ブラシが歯ぐきに当たったりしないよう、丁寧にみがくよう心がけましょう。

むし歯菌を口に入れない

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌は存在しません。保護者などの口の中のむし歯菌が、スプーンなどを介して子どもの口の中に入ることによって、むし歯菌に感染します。
3歳頃まで、むし歯菌が口の中に入らないと、むし歯になりにくくなると言われています。



フッ素入りの歯みがき粉

フッ素はむし歯の予防をしたり、歯を強く丈夫にする効果があります。
泡立つタイプの歯みがき粉は、完全にみがき切れていない段階でも、口の中が泡でいっぱいになることで、歯みがきをやめてしまうことがあります。歯ブラシにつける歯みがき粉の量は、少量にしましょう。
また、フッ素の成分を口の中に、長くとどめるよう、うがいは少量の水で軽くすすぐ程度にしておきましょう。

デンタルフロス

歯と歯の間をみがける唯一の器具です。歯と歯の間に入れて、上下や左右に動かし、歯垢や食べかすを取り除きます。
やり過ぎると、食べ物が挟まりやすくなったり、詰め物などがとれてしまうことがあるため、注意しましょう。

キシリトール

むし歯菌が歯を溶かす酸を作れなくなるため、虫歯予防に役立ちます。
キシリトールの含有量が90%以上のものがおすすめです。
ただし、腸で吸収されにくいいため、便が軟らかくなる場合があります。

歯科医院でできる むし歯予防

フッ素の塗布

市販されているものと比べて、高濃度のフッ素を3ヶ月おきに塗布することで、歯を強くします。

ブラッシング指導

効果的なみがき方や歯みがきの注意点などを専門家が指導します。

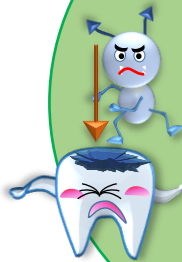
シーラント

奥歯の溝は、歯ブラシの毛先より狭いため、歯みがきではしっかりみがききれず、むし歯になることがあります。歯科医師の判断で、奥歯の溝にむし歯菌が入り込まないように、奥歯の溝を潰す予防処置のことをシーラントと言います。

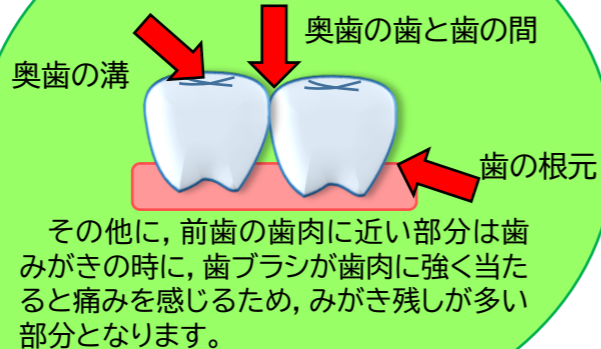


乳歯のむし歯は、進行が速い!

大人の永久歯と比較し、乳歯はエナメル質が薄く柔らかいため、むし歯が歯の中ですぐに広がってしまいます。仕上げみがきの時に、小さな変化を見逃さないようにしましょう。



むし歯になりやすい場所がある!



むし歯について知ってほしい4つのこと

初期むし歯は 黒色ではなく、白色!

乳歯のむし歯の初期は、表面が溶かされてツヤがなくなり、白く濁って見えたり、薄い茶色になります。
見た目には分かりづらいため、気づくのが遅れることもあります。気づいたときには、進行したむし歯になっていることもあります。

糖分を含むものを食べる頻度が多いと むし歯の進行は速くなる!

むし歯菌の出す酸によって、歯が溶けてむし歯となります。むし歯菌は甘いものに含まれる糖分をエネルギーにします。糖を得たむし歯菌は、多くの酸を出すため、むし歯になりやすくなります。
味覚として、「甘いもの」でなかったとしても、糖が含まれるものもあります。



口腔内に過敏がある子ども

子どもは生まれた時から、運動や遊びの中で刺激を、日常感覚として受け入れています。しかし、受け入れることができず過敏なままの状態が残っているのが過敏症です。

過敏症は、わがままや保護者の関わりが原因ではなく、口の中の感覚に対する強いこだわりが原因です。強制したり、叱ったりせず、食事や歯みがきへの警戒心や拒否を、興味や楽しさに変化させることが大切です。

子どもの頃は、保護者が注意をしたり、保育園や学校などで定期健診があるため、むし歯にならないためのサポートを受けることができます。しかし、大人になると自分自身でケアをしなければなりません。子どもの頃から、歯みがきを習慣づける事が大切です。

専門的な知識を持っている歯科医師と相談しながら、進めていきましょう。



くれ子育てねっと ほけんだより

<https://kure-kosodate.com/service/829.html>

