

## 乳幼児の歯科について

Q 歯が生えてきたので、歯の手入れは必要なんですか？

歯磨きはいつから始めたらよいの？

A 上下の前歯が生えそろってきたら、歯ブラシを使って始めましょう。

歯がまだ生えていなくても本数が少なくても、1日1回お口の周りやお口の中を触ったりして歯磨きを始める準備をしましょう。

Q 一歳過ぎても歯が生えていませんが、大丈夫ですか？

A 歯が生え始める時期はかなり個人差があります。一歳過ぎて生えていなくても心配はいりません。1歳6か月歯科健診で相談後、歯科医院で経過を診てもらいましょう。

Q 歯が斜めに生えてきました。将来、歯並びが悪くなりますか？

A 歯がまっすぐにきれいに並んで生えていなくても、心配することはありません。

乳歯が生えそろってきて心配があったら、かかりつけの歯科医院で経過を診てもらいましょう。

Q 歯磨きを嫌がるけれど歯磨きしないといけないのですか？

A 一歳過ぎて歯の本数が増えてくると、むし歯になる危険性も上がってきます。

まず、歯磨きに慣れる事から始めましょう。

毎日1回でよいので機嫌のよい時間（はじめは寝る前でなくてもよいです）に

歯ブラシをお口に入れる練習から始めましょう。二歳になる頃には寝る前に歯磨きできると良いですね。

歯磨きに慣れないお子様は、磨いているうちに飽きてしまうことがあるので、上の歯から磨き始めるの日と、下の歯から磨き始める日を交互にすると二日分の汚れがたまらずにすみます。

Q 寝かせ磨きを嫌がるけれど、寝かせないとだめですか？

A 寝かせ磨きは、立ったままや向き合っただけの歯磨きよりお子様の姿勢が安定します。

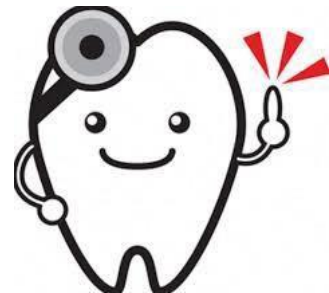
寝かせることにより磨いてあげる保護者の方からお口の全体が見えます。

遊びの中に寝かせ歯磨きの姿勢も取り入れて、徐々に慣れてもらえるとよいです。

Q 歯磨きは一日何回、何分くらいすればよいですか？

A 一日1回、なるべく短時間で終わらせましょう。

何分磨かなくてはいけないという決まりはありません。



Q 歯磨きをしていればむし歯にならないのですか？

A 歯磨きもちろん大切ですが、お子様のむし歯は食生活などの生活習慣との関係が大きいです。食事、おやつは時間を決めてだらだら食べはやめましょう。甘い飲みものを毎日飲むこともむし歯になる危険性は高いです。

歯磨きに慣れていないお子様は特に気をつけましょう。

Q 歯磨き剤の使用、フッ素を塗るのはいつからですか？

A フッ素入り歯磨き剤もフッ素塗布もむし歯予防になります。

歯磨き剤は、うがいができるようになったら使しましょう。

フッ素はかかりつけ歯科医院を持って、歯科医師に相談してください。

\* フッ素入り歯磨き剤やフッ素塗布だけでは、完全にむし歯予防ができるわけではありません。日頃の食習慣、歯磨き習慣がむし歯予防には大切です。

