

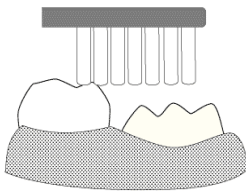


幼児期の歯みがき（5歳～6歳ころ）



## 第1大臼歯(大人の歯)が生えてきます

生えてきたばかりの頃が一番むし歯ができやすい時期です!!

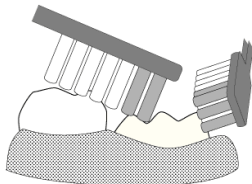


生えたての歯はとてもやわらかいので  
むし歯になりやすい



背が低いので正面からでは  
歯ブラシの毛先が当たりにくい

★ 工夫をして歯磨きしましょう



← 横から歯ブラシを入れて磨く

← 毛先を奥歯の溝に突っ込んで磨く

第1大臼歯が生えてくる同じころ、前歯も生え変わります。

**必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう**





## こんな時はどうしたらいいの？

<p>乳歯にむし歯ができていずれ抜けるので放っておいても大丈夫？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 乳歯はむし歯になると進行が早く、広範囲に広がる特性があります。</li><li>• むし歯になって抜けると、永久歯が生えてくるスペースが充分でなくなり、歯並びに影響します。</li><li>• むし歯によって左右同じように噛めなくなると、バランスの取れた顎の骨の発育に影響します。</li></ul>
<p>自分で磨くようになったら仕上げ磨きはやらなくてもいい？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• お子さんだけでは、まだまだ十分によごれは落とせません。仕上げ磨きは必ずやってあげましょう。</li><li>• 永久歯との生え変わりが終わる小学校高学年くらいまでは必要です。</li></ul>
<p>乳歯の後ろから永久歯が生えてきた。乳歯はまだグラグラしていないが大丈夫？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 早めに歯科医院を受診してください。</li><li>• 放置しておくと歯並びに影響する場合があります。</li></ul>
<p>歯磨き剤はつけたほうがいいの？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ほとんどの歯磨き剤の中にはフッ素が入っていて、むし歯予防には効果があるので、お子さんが嫌がらなければ使った方がいいでしょう。</li><li>• 子ども用の歯磨剤を豆粒くらいつけてあげてください。飲み込みが心配な時は、ごく少量にしてください。</li></ul>
<p>保育園で歯科健診を受けていれば、歯科医院には行かなくてもよい？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 子どもの歯は柔らかいのでむし歯になりやすく、また生え変わりもあります。急速にあごの骨も成長します。定期的に診てもらおうと、むし歯や歯並びなど、小さな変化に気づいてもらえて、気軽に相談できます。ケガなどの急なトラブルにも対応してもらえるので、かかりつけ歯科医を持つことをお勧めします。</li></ul>
<p>歯科医院で塗布するフッ素と歯みがき剤に入っているフッ素は何が違うの？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• フッ素薬剤の濃度が違います。歯科医院で塗布するフッ素濃度は9,000ppm～と濃度が高いため、3～6か月おきに塗布を行いません。フッ素が配合されている歯みがき剤は低濃度（500ppmくらい）ですが、毎日、使用することで歯科医院でのフッ素塗布と同じ位、効果を得ることができます。フッ素はむし歯にならない強い歯をつくるための有効な予防法の1つです。</li></ul>
<p>シーラントとは？ むし歯予防になるの？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• シーラントとは、むし歯予防のために奥歯の溝に埋め込むプラスチック樹脂で、奥歯の溝に汚れが着くのを防ぎます。奥歯は歯ブラシが届きにくいので、むし歯になりやすいです。シーラントをすることにより汚れを溜まりにくくします。第一大臼歯（6歳臼歯）などの奥歯に効果があります。</li><li>• フッ素入りのシーラントもあり副次的な効果も見込めます。シーラントは歯科医院で処置が行える、奥歯をむし歯から守るための有効な予防法です。</li></ul>

