

歯科衛生士さんに
聞いてみた！！

『子どもの歯』 Q&A

Q そもそもなんで虫歯になるの??

A なんと、日本人の約90%が虫歯になっています。
虫歯は歯の表面についた歯垢（プラーク）に虫歯を作るシュー
タンス菌が住みつき、糖분을栄養にして酸を作り出します。そ
の酸が表面の硬いエナメル質を溶かし、穴を開けます。

 糖を口にとどめないことが大事！！

Q いつから歯磨きを始める??

A 生後6か月頃から歯が生えてなくても、スキんシップのひとつ
として口の周りを触ることに慣れさせておくのがgood!!
口の周りはとても敏感な場所なので、触られることに慣れるた
めの練習。

↓
下の前歯が生えてきたら、濡らしたガーゼなどの柔らかいもの
から口の中に入れて、歯磨きに慣れていきましょう。

↓
上の歯も生えてきたら、歯ブラシで本格的に歯磨きスタート！

Q フッ素ってなぜするの??

- A
1. 歯質を強くする。
 2. 歯の再石灰化を促進。
 3. 虫歯菌の活動を抑制する。
- ※一番フッ素の吸収がよいのは、フッ素洗口で約50%吸収
歯医者での高濃度フッ素定期塗布は30%吸収
日々の歯磨きでフッ素入り歯磨剤を使用するのも効果的

Q 歯ブラシを噛んでしまう時は??

- A.1. 鼻をつまむ
2. 頬のちょうど一番奥の歯のあたりを親指と
人差し指で押さえる
- ↓こうすると口が開きます

Q 歯が白いところがあるけど、これって何??

歯がもともと白濁しているお子さんはエナメル質形成不全なので、
その部分は弱いです。歯磨きもしっかりしましょう。
※虫歯初期も白濁します。生えてから白くなったところがあったら、
要注意！！

Q 歯磨きを嫌がるのをどうすればいい??

- A
1. 音楽、TVに合わせて磨く。
 2. 10数える間だけががんばる。
(※必ず10でやめる！！約束を守る)
 3. お母さんと子どもと歯磨きしあいっこする。
 4. お父さん(きょうだいでもOK)の歯を磨いているところ
を見せて、痛くない・怖くないということを見せる。
 5. 鏡で何をしているか見せながら仕上げ磨きをする。



乳歯の役割

1. 噛む・・・食べ物を噛むことで栄養素の吸収がよくなります。また、よく噛むことで
アゴが発達し、顔の形を整えます。
2. 発音・・・乳歯が生えることで正しい舌の位置を覚え、上手に発音(構音)できるよ
うになります。
3. 永久歯の誘導・・・生え変わり時期に乳歯の根の部分が吸収され、歯冠のみになって
自然に抜け落ち、永久歯が正しい位置に導かれます。

唾液が大事

子どもの歯は未完成で生えてきて、乳歯のエナメル質は薄いので、とても
弱い状態です。唾液に含まれるミネラルをたっぷり吸収して成長します。

仕上げ磨き

- ・虫歯になりやすいのは上の前歯と前歯の間、歯のつけ根。ここを重点的に！
 - ・仕上げ磨きは寝転んで！
- ※嫌がる理由に歯磨剤の味が苦手、磨く力が強すぎるということもあります。

大事なことは毎日の歯磨きと生活習慣!!

おひさまひろば 