



11月8日は『いい歯の日』

こんにちは！地域医療・健康課の歯科衛生士です。今年度の各子育て学習センターでの“歯ぴかぴか教室”において、お父さん・お母さんに、お子さんのお口のことで悩んでいることや、知りたいことを聞いたところ、「歯みがきを嫌がる」「きちんと歯がみがけているか不安」「歯磨剤の量が知りたい」などの意見が多くありました。実際、教室でもお話をさせていただいたことも含め、歯みがきの基本についてお伝えします！

歯みがきを好きになるためには？

⇒ 楽しい雰囲気(ごっこあそびや音楽をかけるなど)で、家族で食べたら歯をみがく習慣をつけるように工夫しましょう。
食事や歯みがきの時間を決めることもおすすめです。



保護者による「仕上げみがき」で、歯の汚れを取るコツは？

⇒ こども用の歯ブラシとは別に「仕上げ用」の歯ブラシを使いましょう。みがき残しがないようにみがく順を決めて、歯ブラシを小刻みに動かすと歯垢が落ちやすくなります。

フッ化物配合歯磨剤の使用目安は？

年齢	使用量	歯磨剤のフッ化物濃度
歯の萌出～2歳	切った爪程度の少量 (※仕上げ磨き時に保護者が使うこと)	500ppm(泡状歯磨剤なら 1,000ppm)
3～5歳	5mm以下	500ppm(泡状またはモノフルオロリン酸歯磨剤なら 1,000ppm)
6～14歳	1cm程度	1,000ppm
15歳以上	2cm程度	1,000～1,500ppm

★歯磨剤を使用することで歯質を強化し、歯垢が除去しやすくなり、付着しにくくなる利点があります。

★就寝前に使用することが特に効果的で、寝ている間のむし歯の進行を予防します。

まだうがいができないので歯磨剤を飲んでしまわないか心配・・・

⇒ 市販の歯磨剤は安全性が確立されているため万が一、飲み込んでしまっても体に害を与えることはありません。普段から正しく使用し、吐き出しのできない時期はジェル状、泡状・液体(スプレー式)のものをお勧めします。



～かかりつけ歯科医を持ち、歯科健診を受けて健康を守りましょう～

(定期健診を受けたお子さんは受けていないお子さんに比べて3倍むし歯になりにくいというデータもあります)

【お問い合わせ】朝来市子育て世代包括支援センター(朝来市地域医療・健康課内)

電話:(079)672-5269(朝来市保健センター)