

むし歯予防Q&A

このQ&Aは、昨年1年間実施したむし歯予防講座に参加された方から寄せられた、たくさんの質問や悩みを歯科衛生士さん監修のもと集約したものです。

参加したパパ、ママは143名いらっしゃいましたが、14の質問にまとめてしまいました。みなさん同じ悩みを抱えているのですね。

一番はやはり、「仕上げ磨きをやらせてくれない!」です。こればかりは、たちどころに歯磨きが好きになる裏ワザはないのが正直なところです。

1. むし歯の原因について



Q1. むし歯の一番の原因は何ですか？

A. ズバリ「環境」です。

いつもジュースやお菓子が手の届くところにある「環境」、お子さんの求めに応じていつでも甘いものが出てくる「環境」がむし歯の原因となります。

例えば、100mlのジュースを決まったおやつ時間に1回だけ与えているご家庭と、少量ずつ4回に分けて与えているご家庭では、同じ量のジュースでも4回に分けて飲ませてしまうご家庭のほうがむし歯のリスクが高くなるのです。

Q2. 夜中の授乳はむし歯の原因になりますか？

A. 奥歯が生え始めたら、控えるよう心掛けてみましょう。

奥歯は、「食べものをお口の中にとどめて噛む」という役割をもっているので、どうしてもお口の中に入れたものが奥歯にとどまってしまうからです。

とはいえ、授乳は大切なスキンシップです。お子さんの気持ちに寄り添い、ママもお子さんも無理のない範囲で見直してください。

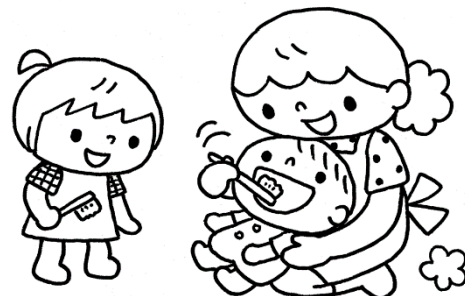


2. 歯のケアについて

Q3. 食事や授乳のたびに磨かないといけないの？

A. この時期ははみがきに慣れ、習慣づけるための時期です。あまり神経質にならずに、お食事の後に歯ブラシを用意して、ご機嫌がよい時に磨いてあげるとよいです。

プラークは、24時間経過したところから固まり始めるのでそれまでに磨いてください。(大人も同じ。)
むし歯になりにくいお食事を心がけ、唾液がよく出ていれば、ある程度それで洗い流されます。



Q4. 歯磨きを嫌がってやらせてもらえません。

A. この時期のお子さんは、首から上を触られることにとても敏感な時期です。特に上の歯茎の真ん中と唇とをつなげる部分を歯ブラシで触られるのをとても嫌がります。

歯ブラシの前段階として、ご機嫌な時に、この部分にママの指をあてて刺激に慣れてもらうのも一つの作戦です。（ピタッと指をあてるだけです。）

また、歯磨き前に、ほっぺなど顔を触る手遊びなどを行って、顔に触れられるのに慣れるのもよいです。

また、「ぞうきんのうた」のように楽しくゴロンができるよう工夫するのもよいですよ。

ご家族が歯磨きをしている姿を、できる限りお子さんに見せてくださいね！

Q5. 歯磨きのタイミングはいつがよいですか？

夕食 → お風呂 → 授乳 → 就寝

A. 夕食から就寝まで、ママは大忙しですね。「今日はずいぶん歯磨きを忘れちゃった！」という事態を防ぐため、夕食後など早いタイミングで、磨いてしまうことをお勧めします。1回も磨かないよりも、どこかのタイミングで磨いておいた方が断然いいからです。

Q6. 仕上げみがきは何分（何秒）すればいいのですか？

A. 上下4本ずつぐらいなら30秒程度で大丈夫。2歳くらいまではどうしても歯磨きを嫌がり、泣いたり暴れたりするのは覚悟して、長くても1分程度で仕上げ、終わったら必ずお子さんをほめてあげてくださいね。

Q7. 歯磨き粉はいつから使ったらよいか？

A. ブクブクができるようになってから。

仕上げ磨きの後に、豆粒大の歯磨きジェルなどを指で歯に塗って、1回だけブクブクさせてください。ジェルが残っていても気にせず、すすぎは1回だけで大丈夫です。

ブクブクができるようになるのは早くても4、5歳くらいです。

Q8. 食べながら寝てしまうが、起こしてでも磨いたほうが良いですか？

A. せっかく寝てくれたのですからもったいない。無理に起こさないでも大丈夫。翌日ていねいに、磨いてあげてください。

Q9. フッ素を塗るのは必要ですか？

A. 上の前歯が生えたら、フッ素を塗る時期。特に母乳や、甘い飲み物などが多いお子さんなどは塗布を検討してもよいかもしれません。年齢的にお口の中をいじられるのは嫌な時期です。一番心配なのは、歯医者さんが嫌いになってしまうことなので、無理して歯医者さんで塗らなくても、市販のフッ素ケア（ジェルやスプレータイプのものなど）でホームケアしてもよいです。3歳～5歳頃、歯医者さんに行けるようになってからでもよいかも。

3. 歯の生え方、歯並びについて



Q10. 歯の生える順番って決まっていますか

A. 人それぞれ髪や目の色が違うのと同じで、お子さん一人一人違いがあります。一般的な情報と違うからといって心配しなくても大丈夫です。生え方は違えど20本で完成です。

Q11. スキッ歯ですが大丈夫ですか？

A. むしろスキッ歯の方がよいのです。

これから乳歯よりも大きい永久歯が生えてくるのだから、そのスペースが空いている方が歯並びにはよいですよ。

Q12. 指しゃぶりは歯並びに影響ありますか。何歳までにやめればよいですか？

A. 5歳くらいまでにやめれば大丈夫です。

※それよりも、最近、口を開けたまま鼻呼吸ができないお子さんが多いですが、お口を閉じることはきれいな歯並びにとっても大事です。

お口を閉じて、下の前歯の後ろを舌が押すこと、上の前歯と下の歯が噛み合い刺激しあうことが、よい歯並びにつながります。

とはいえ、あまり神経質にはならず、気付いたら「お口を閉じるとかわいいよ。

（かっこいいよ）」と褒めてお子さんがお口を閉じることを促してあげてください。

4. その他

Q13. 歯ぎしりがすごいのですが大丈夫？

A. 今、歯が生え始めて、お子さんなりにかみ合わせを確かめて調整するため、歯ぎしりをするものなのです。気にしなくて大丈夫。

Q14. お茶が好きだが茶渋が付くのが心配…

A. 茶渋はむし歯には影響ないですが、気になるようならお茶の後にひと口お水を飲ませてください。

4. 歯磨き前におすすめおやこふれあい遊び

♪ゆらゆらたんたん♪

ゆらゆらたんたん おめめ

ゆらゆらたんたん おみみ

ゆらゆらたんたん おはな

ぷーっと ほっぺにお・く・ち

1. 「ゆらゆら」で両手を顔の前でひらひら
2. 「たんたん」で手を2回たたく
3. 「おめめ」で目の近くを指でやさしくトントンする。
4. 「おみみ」、「おはな」は優しくつまんで
5. 「ぷーっ」のところでほっぺを指で「ツン」と優しくつつき
6. 最後は唇を優しく触ります。

♪ぞうきんのうた♪

- 1

}	ラララ、ぞうきん
	ラララ、ぞうきん
	ラララ、ぞうきんを

洗いましょう
じゃぶじゃぶじゃぶじゃぶ
×3回
洗いましょう
- 2 しぼりましょう
ぎゅっぎゅっぎゅっぎゅっ
×3回
しぼりましょう
- 3 干しましょう
パン、パン、パン、パン
×3回
干しましょう

お子さんをゴロンとさせて、「ラララ、ぞうきん」のところで体を上から下までさすってください。

1 「じゃぶじゃぶ」では、つまみ洗いするようなしぐさで、体を触ってください

2 「ぎゅっぎゅっ」では腕や足を両手でやさしく「ぎゅっ」と包むように、握ってあげてください。

3 「パンパン」ではお子さんの体中に平手で、優しく手をあてて、しわを伸ばすようなしぐさをしてください。