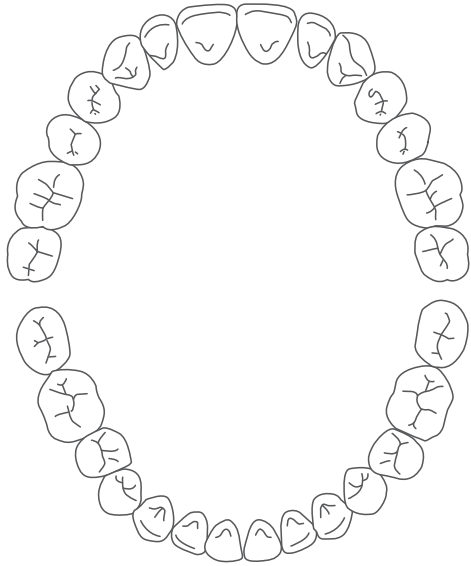


ブラッシングレシピ



お口の中をチェックしましょう

年 月 日



コメント

.....
.....
.....
.....



フッ素でむし歯予防しましょう!

生えて間もない歯は、まだ歯の質が弱く、むし歯になりやすい状態です。むし歯予防の方法として、フッ素を歯科医院で塗ってもらったり、毎日のブラッシングにフッ素入りのハミガキ剤を使うのも効果的です。



フッ素入りハミガキ

こどもの成長に合わせてお使いください。

バトラーこどもハブラシ(スタンダードシリーズ)



バトラーペースト(医薬部外品)



販売名:サンスター薬用ハミガキCH

販売名:バトラーこどもペーストKA

当医院の歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1
お客様相談室 ☎0120-008241



セルフケアのポイント

こども編

こどもと一緒に歯を守る!



ORAL BOOK

Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis bv,1953-2019 www.miffy.com

SUNSTAR



保護者の方は気をつけて

乳歯はむし歯になりやすい

乳歯は、非常にむし歯になりやすい環境にあります。こどもは気づかないことが多いので、保護者が気をつけてお口の観察をしてあげましょう。

こどものむし歯の原因

- 乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く(永久歯の約1/2)、柔らかい
- 自分では充分にみがけない
- 生え変わりの時など歯ならびが複雑でみがきにくい



むし歯はどうしてできるの？

むし歯の発生



乳歯のむし歯の特徴



むし歯になりやすいところ

歯と歯の間や、奥歯の溝などは、特に注意してみがきましょう。



前歯



奥歯



こどもの成長に合わせた

セルフケアのポイント

◆ 1～3歳 生えはじめ期

乳歯が生えはじめます

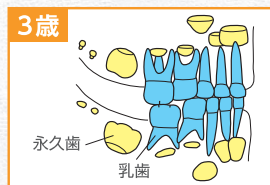
赤ちゃんにもハブラシを。

1歳前後になると、何でも口の中に入れようとしてしまいます。ハブラシをおもちゃがわりに持たせて、お口に入れる練習をしましょう(必ず保護者がつき添ってください)。また保護者が歯みがきをする姿を見せて興味を持たせましょう。

◆ 3～6歳 乳歯列期

乳歯は永久歯のナビゲーター

乳歯の下では、永久歯ができています。



むし歯になって歯が抜けたり顎の発育が悪いと、永久歯が生えてくるスペースが確保できないため、歯並びが悪くなってしまいます。

◆ 6～12歳 生え替わり期

永久歯が生えはじめます

乳歯と永久歯が生えかわるととても大切な時期。

5～6歳ごろに乳歯の一番奥から生えてくるのが6歳臼歯(きゅうし)。これは歯並びや咬み合わせの基本となり、かむ力の一番強い大切な歯です。また、とてもむし歯になりやすい歯でもあります。

6歳臼歯の1本みがき



生えてくる途中は他の歯より低いいため、ハブラシの毛がとどかないので、お口の横から1本みがきをしましょう。

こどもの歯周病が増えています！

最近では、こどもの歯肉の病気(歯肉炎)が増えています。ていねいにブラッシングしてプラーク(歯垢)を除去し、歯周病を予防しましょう。また、日頃から歯科医院で定期健診をうけ、むし歯や歯周病を予防しましょう。



大切なこどもの歯を守る

仕上げみがきを！

保護者による仕上げみがき



● 上の前歯

痛みにも敏感な上唇小帯(上唇と歯肉の間にあるスジ)を指でガードしながら、ハブラシを上から下へ。または上唇小帯にあたらないように左右に分けてみがきます。



● 奥歯

指を歯肉と頬の粘膜の境目に入れて持ち上げるようにすると、奥歯まで見えます。

- こどもをまっすぐに寝かせる
あぐらを組むと安定します。

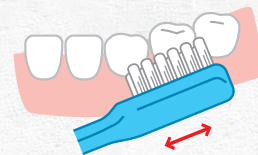
- 歯をよく見て、確実にハブラシをあてる
歯肉、舌などにハブラシをあてないように。

- 広がったハブラシを使わない
プラーク(歯垢)をきれいに落とすことができないだけでなく、歯肉を傷つけます。



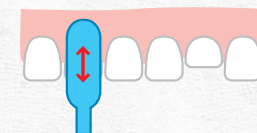
ブラッシングの方法

- 年齢にあったヘッドの小さいハブラシを選びましょう



◆ ハブラシの動かし方

毛先を歯面にあて、小刻み(1～2回)に動かしてみがきましょう



◆ 生えかけの歯の場合

ハブラシを縦にあててみがきましょう

歯みがき嫌いにしないように…

仕上げみがきの時に痛い思いをさせてしまうと、歯みがき嫌いになってしまいます。力を入れすぎないように気をつけましょう。また、上手にできた時は、最後に必ずほめてあげましょう。

