

教えて！
ゆきじ先生

楽しみながら

虫歯予防!



1~5歳編



乳歯は3歳くらいまでに上下左右20本が生えそろう。心配なのは何と
いっても虫歯。大切な子どもの歯を虫歯菌から守るためのポイントを、
『あまだ歯科医院』副院長の天田 幸路先生にアドバイスしていただいた。

POINT 1 虫歯になりやすい場所を知ろう

子どもの年齢によって、虫歯になりやすい場所が違います。1~2歳児は上の前歯。ママの指で、よくちびる裏側の筋を保護し、歯茎が見えるようにしてから、歯と歯茎の境目を優しくブラッシングしてください。2~3歳児は奥歯の溝、または、かみ合せ部分。奥歯の溝は、ママが思っているよりも深く、お菓子の食べかすなども溜まりやすいため縦と横、2方向から丁寧にブラッシングすることが大切です。3~5歳児は奥歯とその横の歯の間。歯ブラシだけでなく、子ども用のフロスなどを使って隙間の汚れの除去を。虫歯ポイントを知っていれば、子どもの機嫌が悪かったり、ママが忙しい日などはその部分だけをブラッシングする



年齢に合わせた歯ブラシやフロスを上手に使う

「治療でなく、予防のために歯科医の利用を！」と天田信幸院長



キシリトール入りのフーセンガムも虫歯予防に効果あり

POINT 3 定期的に歯科医院でチェックを

毎日、ママがきちんと仕上げ磨きをしていても、ちょっとした磨き残しはあるもの。3カ月に1度は歯科医院でチェックしてもらおうといですね。さらに年に2、3回、フッ素を塗布したり、医院で販売しているフッ素洗剤を使うと虫歯予防の効果は大。

また、飲食後は歯ブラシが理想ですが、日常生活ではなかなか難しいので、うがいしたり、お茶を飲む。または甘いおやつのおとに砂糖のない果物や野菜を食べるとこの効果的です。

POINT 2 ダラダラ飲食はNG

虫歯の大きな原因は、砂糖が長時間歯の表面にあること。そのため、ダラダラと飲食しないよう気をつけましょう。

だけでOK。ちょっとした手抜きもできるんです。でも、普段はきっちりケアしておくという前提があつてこそです。

あまだ歯科医院



Tel.027-328-3270

マタニティママや乳幼児のデンタルケアを応援しています!

お子さんに大人気の「歯の健康ノート」。診療の度に、お口の中の状態を記入します。歯みがき練習をしてシールを集めるスタンプラリーも実施。シールを集めればプレゼントも!!



高崎市駒町 77(さやもーる内)

あまだ歯科 検索
一般歯科・小児歯科・口腔外科

診療時間

9:00~12:30 14:30~19:00(土曜は~17:00)
水曜・日曜・祝日休(祝日のある週は水曜診療あり)