



浜田地区
歯科衛生士会の方に
お聞きしました 🦷



Q1: 歯科検診で着色汚れを指摘されました。改善方法と予防法が知りたいです。

A1: お茶、コーヒー、カレー、チョコレートなどは着色しやすいです。

食後早めに歯磨きやうがいをしましょう！

歯磨き粉を使用しましょう。力を入れて無理にとろうとしないで！



Q2: フッ素のメリットとデメリットを教えてください。

A2: メリット ✨ 歯の質を丈夫にする

虫歯菌の働きを弱める

ごく初期の虫歯の回復を助ける

デメリット 🐛 歯の表面のエナメル質の色や形に異常が起きる場合がある

Q3: 歯磨き粉は使用した方がいいですか？おすすめはありますか？

A3: うがいができるようになってから使用しましょう。使用量に注意！

おすすめはジェルタイプ ✨ 泡立ちにくく使用しやすいですよ。





Q4:仕上げ磨きは何歳まで必要ですか？

A4:小学校3、4年生まで。

Q5:指しゃぶりの影響はありますか？

また、うまく止めさせる方法があれば知りたいです。

A5:3歳ごろまでは、特に禁止する必要はありません。

4、5歳を過ぎた指しゃぶりは歯並びや噛み合わせへの影響が出ることがあります。外遊びや運動に誘ったり、指を使う遊びを増やし、指が口に行く機会を減らしてみましよう。



Q6:反対咬合と言われました。どうしたらいいでしょう？

A6:個人差があります。早めにかかりつけ医を決めて、定期的に診察を受けましょう！



Q7: 歯科矯正を始めるのに最適な時期はいつですか？

A7: 矯正治療は、小学校低学年以降に始めるのが一般的です。



Q8: 歯並びをよくするには、どうしたらいいですか？

A8: しっかり噛んで顎を発達させましょう。

× 歯ごたえのある硬い食べ物を食べさせる

◎ 子どもが噛み切れる固さの食べ物を、奥歯で左右均等に、ゆっくり優しく噛む

Q9: 歯磨きをするとき、どれくらいの力で磨けばよいですか？

A9: 優しい力加減で磨きましょう。

目安 ■ 歯ブラシを爪に押し当てて、爪が白くなるくらい！



Q10: 歯ブラシの交換期間、目安はありますか？

A10: 1か月に1本！ 子どもは歯ブラシを噛んで遊ぶので、毛先が広がったら交換しましょう。

Q11:歯ブラシの硬さ(やわらかい・ふつう・かため)は何を基準に選ばばいいですか？

A11:「やわらかい」は広がりやすく、「かため」は当たりが強くなりやすい。

だから「ふつう」がおすすめです。



Q12:歯ブラシだけでなく、フロス(糸)も使用した方がいいのですか？

A12:はい。フォルダー付きの物(子ども用)もありますよ。

Q13:歯磨きの苦手な子がいます。どのように工夫すればいいですか？

A13:歯磨きするときに力が入りすぎていませんか？

- ・好きなキャラクターの歯ブラシを使う
- ・親が楽しそうに歯磨きしているのを見せる
- ・磨く場所や磨く人を変えてみる
- ・楽しい雰囲気を作る



かかりつけ医を早めに決めて、
定期的に受診しましょう

