



歯だいすき!

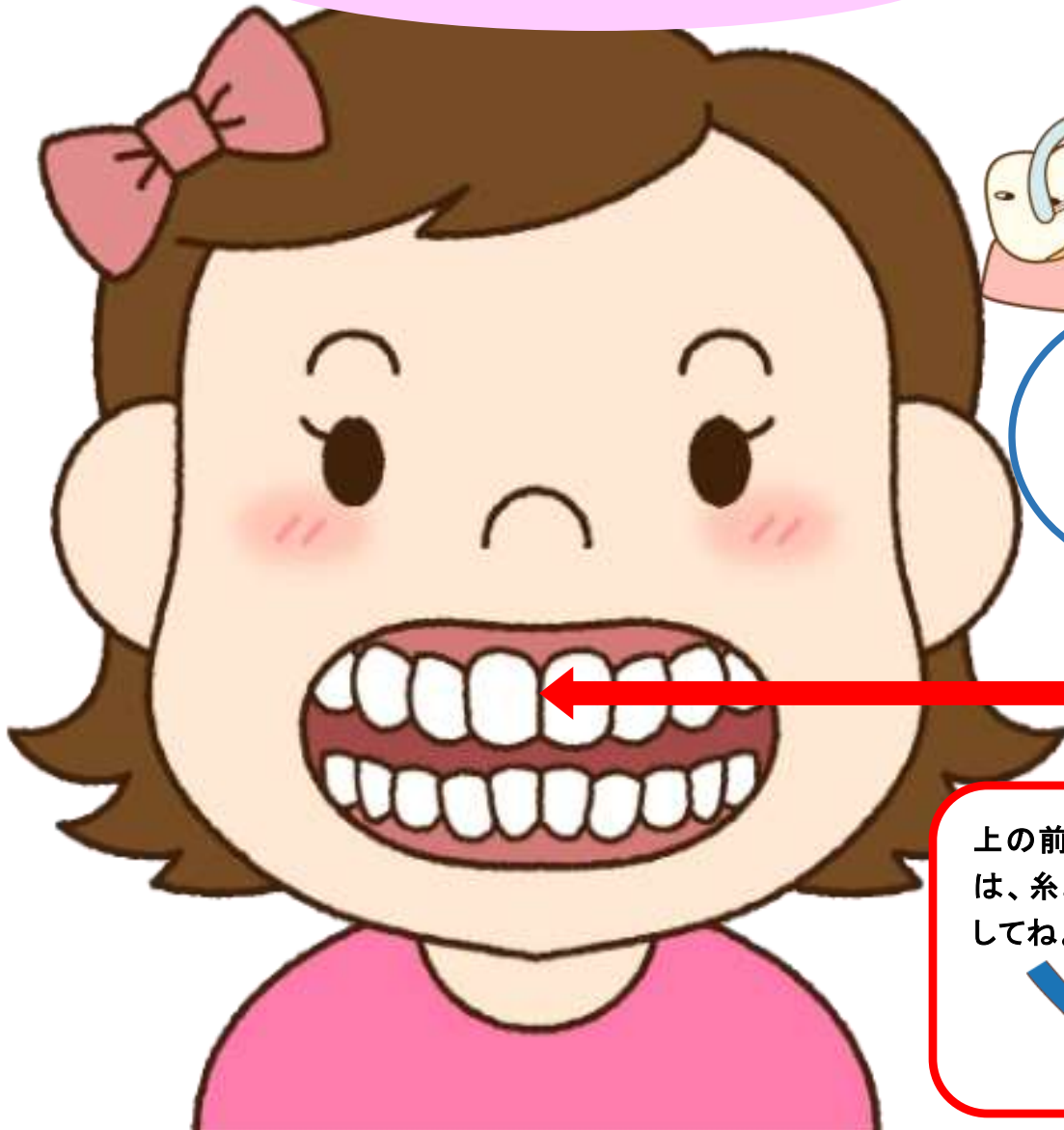
上の前歯の歯と歯の間は、むし歯になりやすい!

とても

知っていますか?

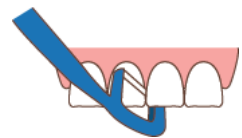
上の前歯がむし歯になっている3歳児の実に80%以上が、歯と歯の間にむし歯が発生しています。歯と歯の間にすき間がなく、ぴっちりと生えている場合は、歯ブラシだけではプラークを落とせません。必ず「糸ようじ」を使って、歯と歯の間につまっているプラークをこすり落としましょう。

きわちゃんと磨こう♪



奥歯と奥歯の間もむし歯になりやすいよ。

上の前歯の間のプラークは、糸ようじを使って落とすね。



不正咬合を予防するために



不正咬合には、主に2つの原因があります

一つは**先天的なもの**。親ゆずりといわれる物で、こちらの予防は難しい。
もう一つは**後天的なもの**。生まれたあとの生活環境により作られるものなので、予防が可能です。子どもの周りの人たちが気をつけてあげることで不正咬合を軽減できます。



お口を閉じて、鼻呼吸をしていますか

赤ちゃんがおっぱいを飲んでいるときは、みんな鼻呼吸です。幼児期に、なんらかの原因により鼻づまりが起きると、口呼吸となり、それが常態化することがあります。お口があいたままだと、舌先が下顎に落ち、前方の歯を押しようになります。その結果、上顎の発育が不十分になり、反対咬合(受け口)や交叉咬合(下顎が左右にずれる)、その他にも上顎前突(出っ歯)、開咬(上下の前歯がかみ合わない)などの不正咬合を誘発する危険性が高まります。

前歯を使って食べ物を噛み切っていますか

かむことによる顎周囲への筋肉への刺激が、健全な顎やお顔の成長を促します。前歯と口唇を使って一口量をかみ切り、舌と頬を使って、奥歯の上に運び、すり潰すことができるような食形態を工夫しましょう。(細かく切ってしまうと前歯を使いません。)

口唇や前歯への刺激が少ないと、叢生(乱ぐい歯)という歯列の乱れが起こりやすくなります。

口唇の周囲には口輪筋という筋肉があり、口輪筋を使うことで、口輪筋につながっている多くの表情筋が活性化し、生き生きとしたお顔の表情が作られます。

食事中にお茶や飲み物で、「流し込み食べ」をしないように

食べ物をしっかりかまないうちにお茶や汁物などで流し込むような食べ方をすることにより、かむ回数が減ってしまいます。よくかむことにより、歯だけではなく、顎、舌、頬、口唇と多くの筋肉を使い、筋肉を使うことにより、歯を支える顎骨の成長を促します。

お茶や汁物は、食べ物を「ごっくん」してから、あるいは食事の最後に飲むように習慣づけましょう。

指しゃぶりなどの習癖はありませんか

3歳を過ぎての指しゃぶり、おしゃぶりはかみ合わせを乱しますが、その他にも「片かみ」(いつも同じ側でしかかまない。)や食事中の姿勢(足裏が床に着いていること。正座は問題ない。)なども不正咬合を誘発します。

小樽市保健所の小児歯科相談日・・・

予約制 電話 22-3110 (月6回程度 月・水・金の午後開設)

歯科健診・相談 (無料)

フッ化物塗布 (740円)

フッ化物歯面塗布は、4か月ごとに受けましょう。

※ 母子手帳と歯ブラシが必要です。



年間日程表