



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!

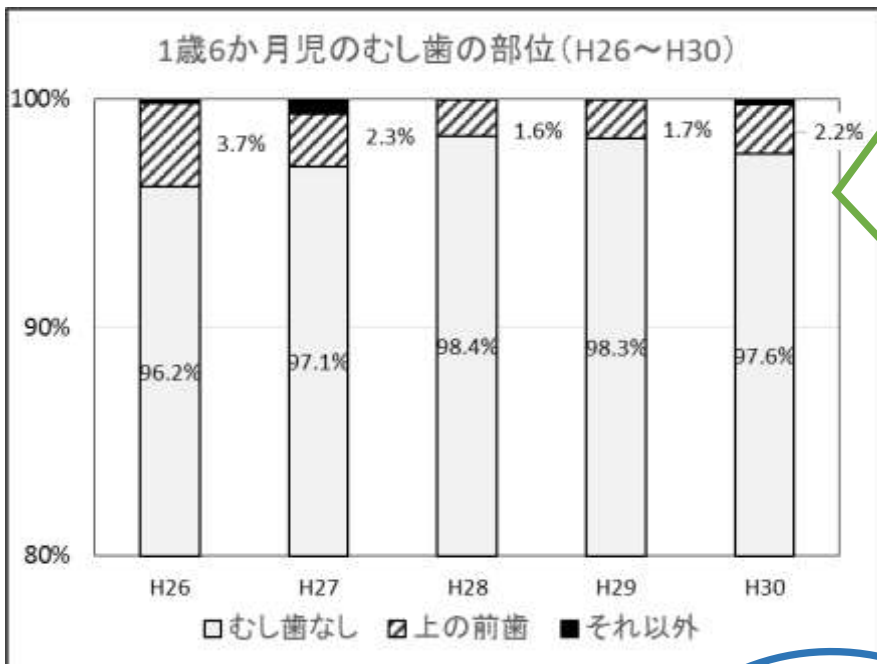
とっても

むし歯の初発部位(最初にむし歯になる場所)を知っていますか?
それは、上の前歯です。

1歳児から、むし歯を作ってしまうお口の中の環境は、かなり「むし歯菌の活動性」が高まっている状態ですので、歯磨きだけではむし歯は防げません。歯磨きのほかに、シュガーコントロールを行い、むし歯菌の栄養源となる甘いお菓子や飲料をカットすること、歯質強化のためにフッ化物を利用すること、この3つをバランス良く取り入れることで、むし歯を予防することができるのです。



歯磨き(歯ブラシ+糸ようじ)

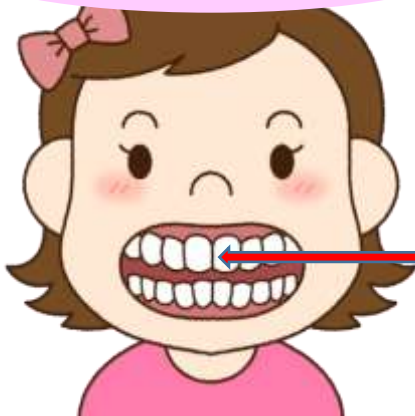


左記のグラフは、1歳6か月児健診時のむし歯の分類状況です。(過去5年間)

1歳半頃は、通常はむし歯は無い時期なのですが、まれに(近年は、1~2%程度)むし歯になっている児がいます。

そのほとんどが上の前歯のむし歯であることから、まずは、ここをむし歯にしないようにすることが重要です。

きわちゃんと磨こう♪



<1歳になったら>
上の前歯の歯と歯の間にすき間がない場合は、糸ようじで歯の間のお掃除を。



<2歳になったら>
乳歯の一番奥の歯が生えてきたら、奥歯と奥歯の間も糸ようじでお掃除を。

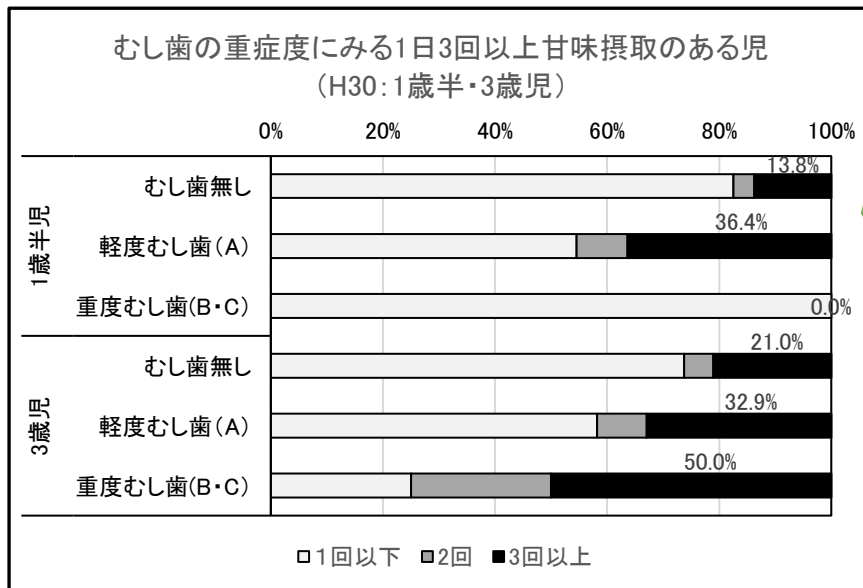




シュガーコントロール

統計的には、1日に3回以上、甘味菓子・飲料等を口にする子どもにもむし歯が多いことが判明しています。1回に食べる(飲む)量は、ほんの一口だから少々回数が多くても大丈夫なのでは？と油断していませんか？

子どもにはほんの一口量でも、口の中のむし歯菌が活動するには、十分な量なのです。まずは、甘味菓子・飲料を、毎日食べる(飲む)習慣をつけないように気をつけましょう。



<小樽市の健診結果より>

1歳半児でも、既にむし歯のある児は、1日3回以上甘味を摂っている児の割合が36%もあります。

3歳児では、重度のむし歯のある児は、

半数が1日3回以上の甘味摂取の習慣があります。



歯質の強化

生えて間もない乳歯(永久歯)は、まだ質的に未成熟で、カルシウムが溶出しやすく、むし歯になりやすい状態です。フッ化物を利用することで、歯の表面の歯質が強化され、外からの刺激に負けない強い歯を作ることができます。

- ・セルフケア→フッ化物配合の歯磨き剤を使い、毎日、歯の表面に低濃度のフッ化物を届けましょう。
- ・プロフェッショナルケア→保健所や歯科医院で、高濃度フッ化物塗布を定期的に受けましょう。

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