

# 歯だいすき!



## ★ 歯並びが悪くなる原因は2つ

### ① 家族の骨格等の遺伝によるもの

- ・親が出っ歯や受け口
- ・通常よりも歯の本数が多い、または少ない
- ・骨格や歯の形、大きさのバランス

予防ができない



### ② 無意識で行っている癖や、生活習慣によるもの

- ・悪習癖(習慣となっている悪い癖)  
例えば… 指しゃぶり、おしゃぶり、舌の癖、唇を噛む、口呼吸 など
- ・姿勢  
例えば… 頬杖、猫背、睡眠時の姿勢

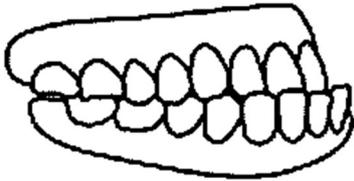
予防ができる



## ★ 多く見られる原因は？

### ★ 親からの遺伝

親が受け口の場合は、子供も受け口になることが多いと言われています。



ほんたいこうこう  
反対咬合(受け口)

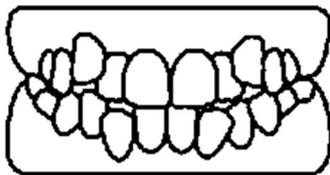
※受け口は成長とともに治療が難しくなるため、  
5~6歳頃に一度歯科医院で見てもらおうと良いです。



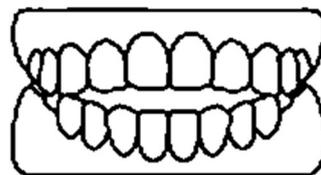
小児歯科や  
矯正歯科で  
相談しよう!

### ★ 指しゃぶり、おしゃぶり

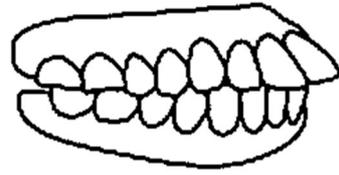
長く続けてしまうと、下のような不正咬合の原因となることがあります。



そうせい  
叢生



かいこう  
開咬



じょうがくぜんとうつ  
上顎前突(出っ歯)

※3歳頃までは生理的なものなので心配ありません。3歳を過ぎたらやめるよう促しましょう。

その他に気を付けることは…

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> よく噛む          | <input type="checkbox"/> 飲み物で流し込まない    |
| <input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べない | <input type="checkbox"/> 頬杖をつかない       |
| <input type="checkbox"/> 猫背にならない       | <input type="checkbox"/> 仰向けで寝るように心がける |

**将来の歯並びのために、小さい頃から日常的な習慣を見直していくことが大切です!**

## 歯が生えたらフッ化物を！

乳歯も永久歯も、生えたばかりの頃は柔らかく、3年程度かけて徐々に硬くなっていきます。そのため、1番むし歯になりやすい時期は、歯が生え始めてから2～3年とされています。この時期にしっかりフッ化物を用いると、むし歯予防に効果的です。

### 初めての歯磨き剤、何を選ぶ？

★ 歯磨き剤は、歯が生えたら使用開始できます。

むし歯予防のために、フッ化物配合のものを使用しましょう。

うがいができるようになる(3～4歳)までは、泡タイプやスプレータイプの歯磨き剤がいいでしょう。



★ フッ化物配合歯磨き剤は、年齢により濃度や使用量が変わります。

下記の表は、ペーストタイプの歯磨き剤を使用する場合の適正量です。正しい使い方でもし歯を予防しましょう！

年 齢	使用量	フッ化物濃度
生後6か月～2歳	切った爪程度の少量	500ppm(泡タイプの場合は1000ppm)
3歳～5歳	5mm以下	500ppm(泡タイプの場合は1000ppm)
6歳～14歳	1cm程度	1000ppm
15歳以上	2cm程度	1000～1500ppm

※上記の量を一日に3回使用しても、体に有害な影響はありません。

(厚生労働省 HP より)

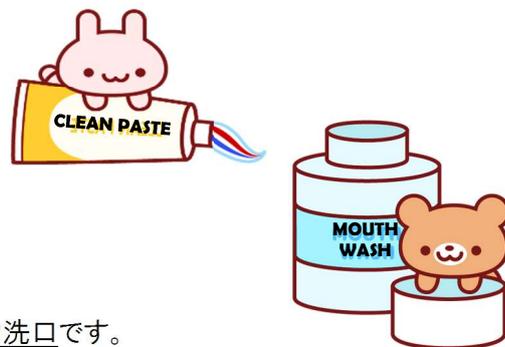
### フッ化物製剤の利用法は？

- ① 自宅でフッ化物入り歯磨き剤を使用する。
- ② 歯科医院で高濃度のフッ化物塗布を行う。
- ③ 自宅や保育施設等でフッ化物洗口を行う。

複数の方法を併用すると、よりむし歯予防に効果的です！

※「歯磨き剤の味が嫌い」というお子さんにお勧めなのが、③フッ化物洗口です。

歯磨き剤より味がマイルドで使いやすいです！4歳以上でうがいができるようになってから使用できます。



## 小樽市保健所 小児歯科相談日

○ 歯の健診・相談や、高濃度のフッ化物塗布ができます。

- ・ 申 込： 予約制（事前に電話にて御予約ください。）
- ・ 日 時： 月6回程度開設（月、水、金の午後）
- ・ 対 象： 9歳までのこども
- ・ 持ち物： 母子健康手帳、歯ブラシ（フッ化物歯面塗布希望の場合は740円）

※ 健診・相談は無料です。



相談日の日程表

申込み、問合せ： 小樽市保健所 健康増進課（TEL 22-3110）