

# 歯並びがすまー！



## ★ 歯並びが悪くなる原因は2つ

### ① 遺伝によるもの

予防ができない



家族に、出っ歯や受け口の人がいる  
顎や歯の大きさのバランスが悪い

### ② 生活習慣によるもの

予防ができる

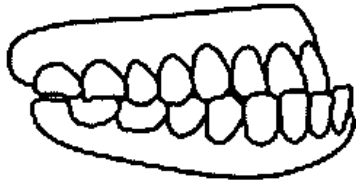


姿勢や癖  
頬杖、猫背、指しゃぶり、唇をかむ、  
口呼吸、舌の癖 など

## ★ 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。

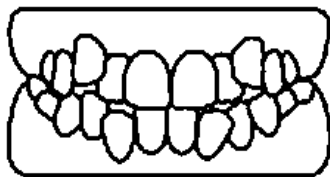


※5～6歳頃に一度歯科受診すると安心です

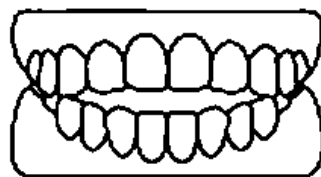


小児歯科や  
矯正歯科で  
相談しよう！

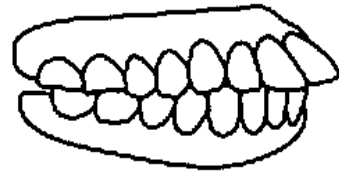
### ★ 指しゃぶり、おしゃぶり



そうせい  
叢生



かいこう  
開咬



じょうがくぜんとつ  
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…

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

**小さい頃からの日常習慣が将来の歯並びを作ります！**

## 歯が生えたらフッ化物を！

生えたばかりの歯は柔らかく、3年程度かけて、硬く、丈夫になっていきます。  
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、歯が強くなり、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、体に害はありません。

(厚生労働省 HP より)

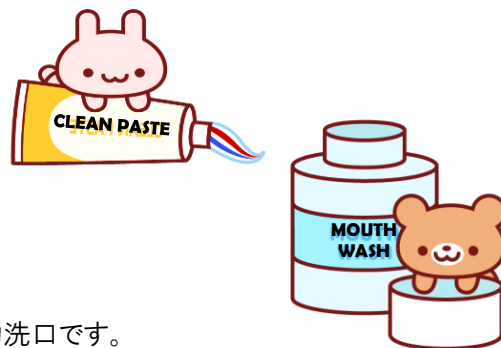
### フッ化物製剤の利用法は？

- 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。

いくつか併用すると、むし歯予防効果 UP!

※「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!(うがいができるようになったら、4歳くらいから。)



## 小樽市保健所 小児歯科相談日

### ○ 歯の健診・相談、むし歯予防のフッ化物塗布

- ・ 申 込 : 予約制 (保健所ホームページ「小児歯科相談日程表」で検索!)
- ・ 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

フッ化物塗布希望の方: 歯ブラシ、フッ化物塗布料金740円

※ 健診・相談は無料です。



相談日の日程表