

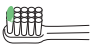
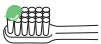
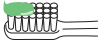
フッ素(フッ化物)配合歯みがき剤の利用

フッ素には、歯の質を強化したり、歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着(再石灰化)を促進するなどの働きがあり、塗布や洗口などの利用法があります。
なかでもフッ素配合歯みがき剤は、手軽に利用でき、高いむし歯予防効果が認められている利用法です。1日に2~3回、長期間の継続使用が効果的です。

●効果的に使用するために

ブラッシング後、口の中に残ったフッ素が酸による脱灰を抑え、再石灰化を促進します。
その効果を高めるためには、歯みがき剤の使用量やうがいの仕方などに配慮が必要です。

フッ素配合歯みがき剤の年齢別使用法

| 年齢 | 使用量 | 歯みがき剤のフッ素濃度 | 洗口その他の注意事項 |
|--------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| 6ヶ月(歯の萌出)~2歳 |  切った爪程度の少量 | 500ppm (泡状歯磨剤であれば1,000ppm) | 仕上げみがき時に保護者が行う。 |
| 3~5歳 |  5mm以下 | 500ppm (泡状またはMFP歯磨剤であれば1,000ppm) | 就寝前が効果的。 歯みがき後5~10mlの水で1回程度洗口。 |
| 6~14歳 |  1cm程度 | 1,000ppm | 就寝前が効果的。 歯みがき後10~15mlの水で1回程度洗口。 |

※フッ素濃度1,000~1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満の子どもには使用を控え、子どもの手の届かない所に保管しましょう。

日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会(編)
「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017を一部改変

上手なおやつとり方

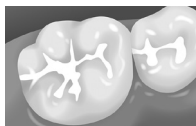
規則正しい食生活は、むし歯予防においても大切なことです。
おやつも、回数が多かったり、長い時間ダラダラと食べる習慣があると、お口の中はむし歯になりやすい環境になります。

- おやつの時間や回数を決めましょう。
- 糖分が多く含まれるお菓子や飲み物の取り過ぎに注意しましょう。



歯科医院での予防

歯科医院などで、歯みがき指導や定期健診を受けましょう。
また、フッ化物塗布やシーラント(歯の溝に樹脂を埋める処置)もむし歯予防に効果的です。



シーラント処置をした歯

子どものむし歯編

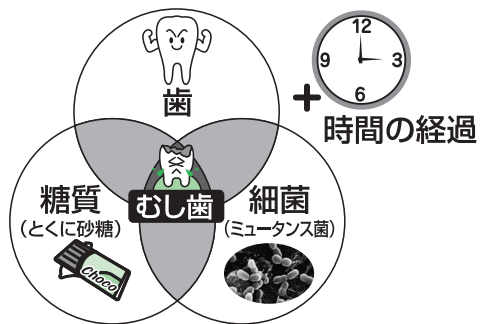
- むし歯は、どうやってできるの?
- 年齢による口の中の変化
- むし歯予防のポイント
 - 成長に応じた歯みがき
 - フッ素(フッ化物)配合歯みがき剤の利用
 - 上手なおやつとり方
 - 歯科医院での予防



子どものころからのむし歯予防が、生涯の歯の健康につながります。

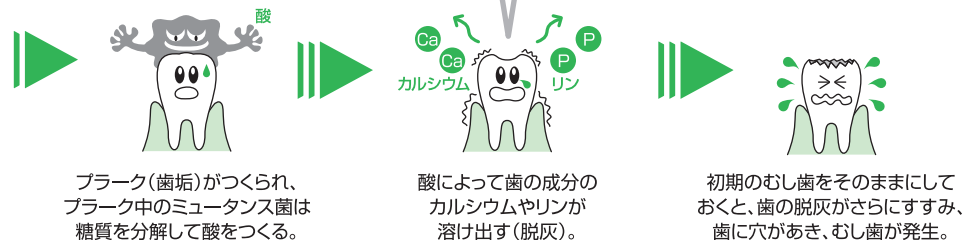
むし歯は、どうやってできるの？

3つの要素が重なると、むし歯発生につながります。



初期むし歯(要観察歯)

歯に穴はあいていませんが、歯の成分のミネラルがたくさん溶け出して、歯の内部で初期のむし歯がはじまっている状態です。見た目には、白く濁って見えます。



年齢による口の中の変化

年齢 8ヶ月～3歳 <乳歯の生えはじめ～生えそろう時期>



8ヶ月頃から乳歯が生えはじめる。

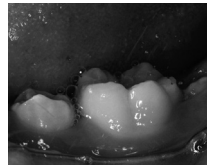


3歳頃までに20本の乳歯が生えそろう。

6～12歳 <乳歯から永久歯へ生えかわる時期>



6歳頃に、第一大臼歯が生えはじめる。



生えかわりの時期は、歯並びが凸凹する。

12歳～ <永久歯が生えそろう時期>



親知らずを除く28本の永久歯が生えそろう。

※年齢は目安です。

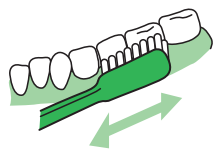
むし歯予防のポイント

成長に応じた歯みがき

保護者みがき (1～2歳) ▶ 保護者が全面的にみがいてあげましょう



①むし歯になりやすい奥歯のかみ合わせ4ヶ所と、上の前歯を特に注意してみがきます。

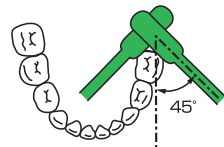


②歯ブラシの毛先を歯にきちんと当て、軽い力で小さく動かしみがきます。

仕上げみがき (2～6歳) ▶ 子どもがみがいた後に保護者がみがいてあげましょう



生えはじめの第一大臼歯は歯ブラシが届きにくいです。



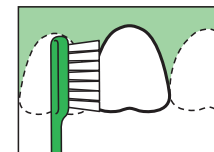
歯ブラシを横に入れて、小さく動かしてみがきます。

点検みがき (6～9歳) ▶ 子どもがみがいた後に、不十分なところをみがいてあげましょう



中央部は、毛先全面を使ってみがきます。

歯面を3つに分けて考えましょう



左右の側面は、歯ブラシのわきの毛先を使ってみがきます。

