

池田先生（当園嘱託歯科医）からアドバイスをいただきました。

## 〇むし歯予防や歯並び

### 歯みがき

- ・歯磨剤を使う、乾いた歯ブラシにたくさんつける。うがいしない。
- ・年齢+1 秒。例えば3歳の子なら4秒ごとに歯ブラシを口の外に出して、息を整える。
- ・どうしても無理な時は親が歯ブラシに歯磨剤をつけて本人にさせる。
- ・上唇小帯を指で押さえ歯ブラシでさわらない。

### 歯みがき以外の予防

- ・加工品が多いとプラーク（歯垢）が付きやすい。
- ・肉、魚をたくさん噛んで食べるとプラークが付きにくい。

### 食事を噛む事で歯並びがよくなります。

- ・一口量は多すぎず、少なすぎず、前歯でかじり取る。
- ・口唇を閉じて、奥歯で30回噛む。

## 〇むし歯になりやすいおやつと なりにくいおやつ

食品名	乳製品 野菜 フルーツ	ポテトチップ せんべい えびせん	ゼリー ジャム ケーキ	クッキー かりんとう	チョコレート ビスケット ウエハース カステラ	ガム 氷砂糖 キャンディ	ヌガー キャラメル トフィー
歯垢や酸をつくる力	低	低		高		高	高
口の中に入れて いる時間	短	短		短		長	中
口の中への 残りやすさ	低	高	中	低	中	高	低

(松久保隆, 1981)

## 〇おやつについて

### 子どもにとってのおやつは、栄養を補う「食事のひとつ」




- ・チーズや牛乳などの乳製品、せんべい、とうもろこしやじゃがいもなど野菜、季節のフルーツなど。
- ・キャラメルのように歯にくっつきやすいもの、キャンディのように長時間口に入れているものは、与えすぎないように。

### 与え方

- ・むし歯予防のため与え方も重要。
- ・おやつのだらだら食べは、口の中の歯垢を酸性状態にし、酸が歯を溶かし、むし歯を進行させる。
- ・おやつの時間は決めて、それ以外は与えないように。3歳までは1日2回、3歳を過ぎたら1日1回が目安。

## 4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年1月）

（日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）

年齢	使用量 (写真は約2cmの 歯ブラシ)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから 2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。</li> <li>・1000 ppmF の歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。</li> <li>・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。</li> <li>・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。</li> </ul>
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。</li> </ul>
6歳~ 成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5~2mm程度) 	1500ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。</li> </ul>