

よくあるご質問 ～ 歯やお口に関すること ～

1歳になっても歯が生えてこないため心配です。



乳歯が生える時期には**個人差があり**、1歳を過ぎて生えてくることもあります。

歯が生えてくる前には、生える場所が大きく膨らみ、指で軽く触ると歯のある部分が白くなり触れることができます。歯ぐきが他の部分と比べ膨らんでいれば、歯がある証拠なので心配はありません。

また、乳歯の生える順番も、前から奥におかって順番に生えるお子さんもいれば、乳犬歯（真ん中から数えて3番目の歯）を抜かして、先に第一乳臼歯（4番目の歯）が生えるお子さんもいます。

どちらの生え方でも問題はありませんので、ご安心ください。



歯みがきは、いつから始めた方がいいですか。



ぜひ、**歯が生え始めたら歯みがきは始めてください**。

食後、お子さんに歯ブラシを持たせて、歯ブラシの感触に慣れさせることから始めてみましょう。

まだ、お子さんが上手に歯みがきをすることは難しいため、**おうちの人の「仕上げみがき」で歯垢（しこう：歯の表面につく細菌のかたまり）を落としてあげましょう**。

また、歯の先っぽしか生えていない時期は、無理に歯ブラシを当てずに、ガーゼなどでふきとるようにしてみましょう。



よくあるご質問 ～ 歯やお口に関すること ～



歯みがきを嫌がるため、困っています。何かいい方法はありませんか。

この時期のお子さんは、「自分みがき」は好きだけど、「仕上げみがき」を嫌がるのがほとんどです。残念ながら、どのお子さんも上手に仕上げみがきができるような万能な方法はありません。

その時々のお子さんのブーム（音楽や絵本など）に乗ってみたり、日によって仕上げみがきをする人を変えてみたり、歯みがき粉の味を変えてみたり・・・**手を変え品を変え、続けていくことが必要です。**

毎食後の仕上げみがきが大変なときは、朝と昼の歯みがきはお子さんの「自分みがき」のみにして、夜寝る前にしっかり「仕上げみがき」をするようにしてみてもいいかもしれません。

このイヤイヤはずっと続くわけではなく、いつか終わりが来ます。それまで工夫して取り組んでみてください。



★★★ 歯みがきの3箇条 ★★★

- ①歯ブラシは「えんぴつ持ち」。
- ②歯みがきは“やさしい力”で。
- ③上唇小帯（じょうしんしょうたい）に歯ブラシが当たらないように注意！

※当たると、とても痛いです😞

この「すじ」が
上唇小帯



歯ブラシを持っていない方の手の指を小帯に当てて、小帯をガードしながら磨くか、小帯を避けるように右側の歯と左側の歯とを分けて磨いてみましょう♪

よくあるご質問 ～ 歯やお口に関すること ～



歯みがき粉は何歳になったら使えますか。また、おすすめの歯みがき粉があったら教えてください。

歯みがき粉は、歯が生えたときから使うことができます。お子さんが嫌がらなければ、使い始めてみましょう。特に、フッ化物配合の歯みがき粉がおすすめです！

フッ化物配合の歯みがき粉には、歯を強くする働きがあり、むし歯予防効果があります。

2歳までのお子さんは、米粒（1～2ミリ）程度の量を歯ブラシにのせて使ってみましょう。

また、「ぶくぶくうがい」ができない間は、泡立ちにくいジェルタイプがおすすめです♪



歯科医院での定期歯科健診やフッ素を塗ってもらうことは、何歳になったら始めた方がいいですか。



定期歯科健診もフッ素を塗ってもらうことも、歯が生えたら始めることができます。

特に、歯が生えた直後にフッ素を塗ることは、むし歯予防として効果的です。

ただ、小さいうちは診察台で動いてしまったり、お口が上手く開けられないお子さんがほとんどです。

何歳から診てくれるのかは歯科医院によって異なりますので、かかりつけの歯科医院に相談してみてください。もちろん、ケガなどの緊急の場合は、年齢のことは気にせず受診しましょう。

