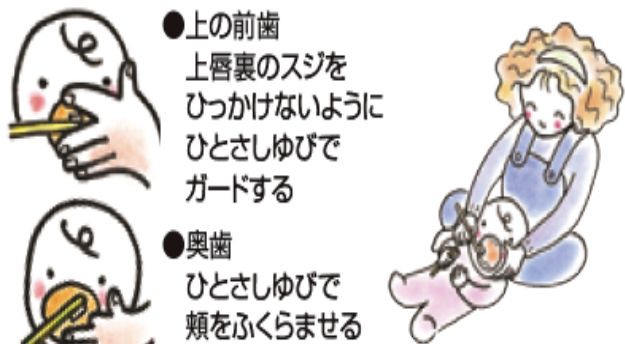


■仕上げ・点検みがきが大切です！！

保護者による仕上げ・点検みがきで大切な
こどもの歯を守りましょう。



- 上の前歯
上唇裏のスジを
ひっかけないように
ひとさしゆびで
ガードする
- 奥歯
ひとさしゆびで
頬をふくらませる
- こどもをまっすぐに寝かせる（あぐらを組むと安定します）
- 歯をよく見て、確実にブラシをあてる
（歯ぐき、舌などにブラシをあてないように）
- 広がったハブラシを使わない
（ブランク（歯垢）をきれいに落とすことができないだけで
なく、歯ぐきを傷つける）

＝＜ブラッシングの方法＞＝



毛先を歯面にあて小さく
往復運動させてみがく

上下の歯を「イーッ」とかみ
合わせ、「まる」を連続して
かくようにみがく

●生えかけの歯の場合



ハブラシをたてにあててみがく

ハブラシを横から使う

※歯と歯の間には、フロスを併用するとより効果的です。

歯みがき嫌いにしないように…

仕上げ・点検みがきの時に痛い思いをさせしまうと歯みがき嫌いにな
ってしまいます。力を入れすぎないように気をつけましょう。また、上手
にできた時は、最後に必ずほめてあげましょう。

こどもの成長に合わせたケアのポイント

■1～3歳 生えはじめ期

かわいい乳歯が顔を出してきます

赤ちゃんにもハブラシを。

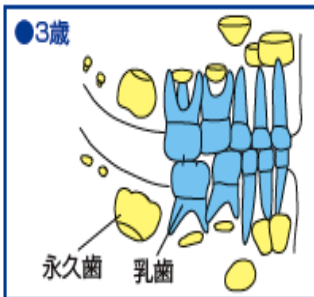
1歳前後になると、何でも口の中に入れようとしてします。ハブ
ラシをおもちゃがわりに持たせて、お口に入れ
る練習をしましょう（必ず保護者がつき添っ
てください）。また、保護者が歯みがきを
する姿を見せて興味を持たせましょう。



■3～6歳 乳歯列期

乳歯は、永久歯のナビゲーター

乳歯の下では永久歯ができてつあります。



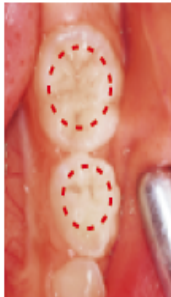
ムシ歯になって歯が抜けたり、
顎の発育が悪いと永久歯が生え
てくるスペースが確保できない
ため、歯並びが悪くなっていま
います。歯みがきと、しっか
りかむ習慣をつけましょう。

ムシ歯になりやすいところ

歯と歯の間や、奥歯の溝などは、特に注意して
みがきましょう。



●前歯



●奥歯



きちんとみがいたつもりでも、歯と歯の間
や奥歯の溝の部分などハブラシの届きにく
い部分には、みがき残しがよくあります。
こどものムシ歯はあっという間に進んでし
まいますので、注意してください。

■6～12歳 生え替わり期

永久歯が生えはじめます

乳歯と永久歯が生えかわるとも大切な時期。

5～6歳ごろに乳歯の一番奥から顔を見せるのが
6歳臼歯（きゅうし）。これは歯並びや咬み合わせの基本と
なり、かむ力の一番強い大切な歯です。

6歳臼歯の特徴



●永久歯のなかで早く生
えてくる歯



●歯ならびやかみ合わせ
の基本となる大切な歯



●永久歯のなかでいちば
ん大きく、ものをかむ
力が最も強い歯



●完全に生えるまで1年
から1年半もかかる

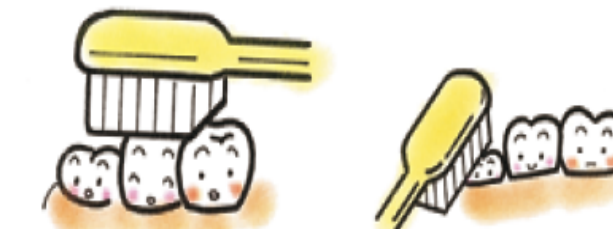


●とてもムシ歯にな
りやすい歯



●この時期いちばん奥に
生えている歯

6歳臼歯の1本みがき



●生えてくる途中は他の歯より低いいため、ハブラシの毛が
とどかないので、お口の横から1本みがきをしましょう

フッ素でムシ歯予防

生えて間もない歯は、まだ歯の
質が弱く、ムシ歯になりやすい
状態です。ムシ歯予防の方法と
してフッ素を歯科医院で塗っ
てもらうことができます。また、
毎日のブラッシングにフッ素入
りのハミガキ剤を使うのも効果
があります。



フッ素入りハミガキ

Q. ハミガキ剤は使った方が良い？

A. ハミガキ剤には歯の汚れをとる清掃効果に加えて、ムシ歯や歯周病予防、口臭予防のために薬用成分を配合したものもあります。お口の状態にあわせて選ぶことで効率よくブラッシングが行えます。



Q. ハミガキ剤の安全性は？

A. ハミガキ剤は毎日人のお口の中で使われるものですので、実用上の安全性が十分に確認された成分を使用しています。

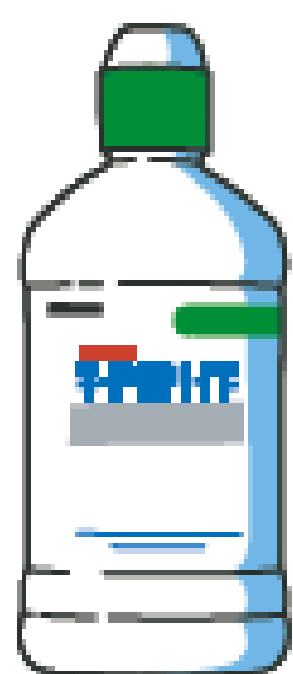


Q. ハミガキ剤を飲み込んでも大丈夫？

A. 万が一、飲み込んだ際の安全性についても十分に検討され、安全であることが確認されています。ただし、お子様には保護者がつきそい、上手な歯みがきの練習が大切です。

Q. デンタルリンス(液体ハミガキ)を使うと、ブラッシングしなくてもいい？

A. デンタルリンス(液体ハミガキ)の洗口だけではプラーク(歯垢)を落とすことはできませんので、必ずブラッシングを行ってください。



ムシ歯の発生メカニズム



お口にいるムシ歯の原因菌（ミュータンス菌など）が糖を取り込み、不溶性グルカン（歯垢のもと）をつくります。



不溶性グルカンにムシ歯の原因菌がどんどん集まり、プラーク（歯垢）を形成します。



ムシ歯の原因菌が糖からムシ歯の原因となる酸をつくり、歯を溶かします。

ムシ歯の発生しやすい部位

ハブラシが届きにくいからムシ歯が発生しやすい エナメル質からのムシ歯

◀咬み合わせ面のムシ歯▶

歯のかむ面にできるムシ歯。この部分は深い溝が多く、ハブラシの毛先が届きにくいので、ムシ歯が発生しやすくなります。



◀歯と歯の間のムシ歯▶

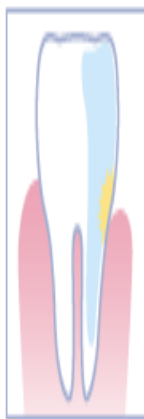
歯と歯の間にできるムシ歯。ハブラシだけではみがき残しが多いためムシ歯が発生しやすくなります。



エナメル質よりやわらかいから進行が早い 象牙質のムシ歯

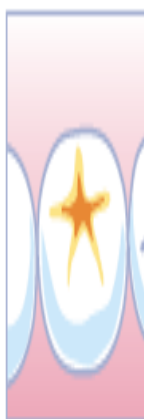
◀歯の根元のムシ歯▶

歯周病などにより歯ぐき下がることによって露出した歯の根（象牙質）のムシ歯。



◀つめ物の周囲のムシ歯▶

一度治療をしたつめ物のすき間にできるムシ歯。つめ物と歯のすき間にはプラーク（歯垢）がたまりやすいので要注意です。



フッ素って何？

フッ素とは、歯質を強くしてくれる自然元素のひとつ。
ムシ歯予防に効果があるとして、世界各国で使用されています。

フッ素は私たちをとりまく自然環境に広く分布している自然元素で、土壌や空気、水、食物などに存在しています。毎日の食事を通して私たちのからだに摂取されている、歯や骨を健康に保つために必要な栄養素のひとつです。フッ素は歯質を強化する効果が高いことから、世界各国でムシ歯予防に用いられています。

《フッ素が多く含まれている食品》



イワシ
8~19.2ppm



海草
2.3~14.3ppm



牛肉
2ppm



りんご
0.2~0.8ppm



じゃがいも
0.8~2.8ppm



みそ
0.9~11.7ppm



塩
25.9ppm



紅茶
0.5~1ppm



緑茶（浸出液）
0.1~0.7ppm

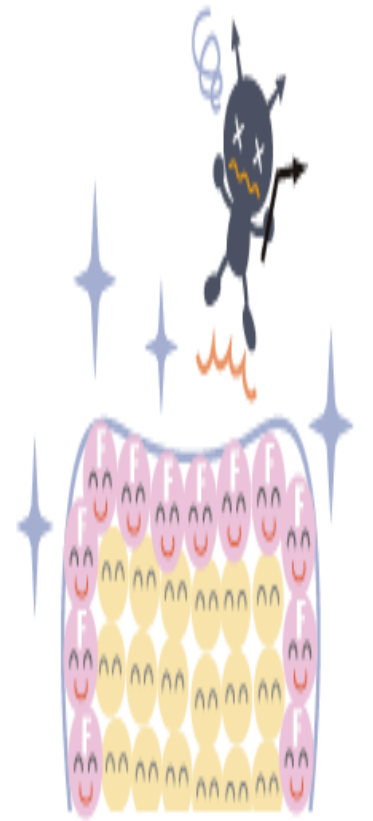
※ppm=100万分の1の割合を示す単位。
例えば、「フッ素濃度1ppm」とは、物質1kg中にフッ素1mgが含まれていることを意味します。

フッ素のはたらき

フッ素は歯質を強化し、ムシ歯の原因菌への抵抗性を高めてくれます。

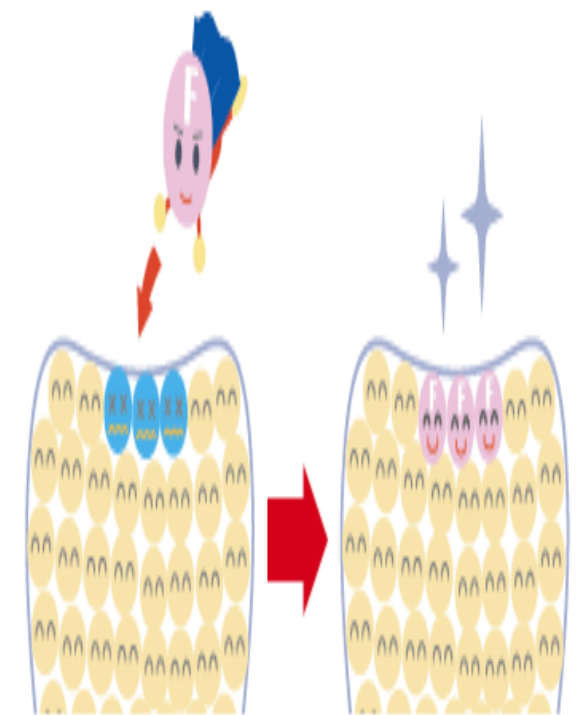
① 歯質の強化

フッ素が歯のエナメル質や象牙質に取り込まれて、強い結晶構造をつくることで、歯を強くします。



② 再石灰化作用の促進

フッ素がムシ歯になりかかった部分に取り込まれ、歯の回復（再石灰化）を助けます。



③ ミュータンス菌の抑制

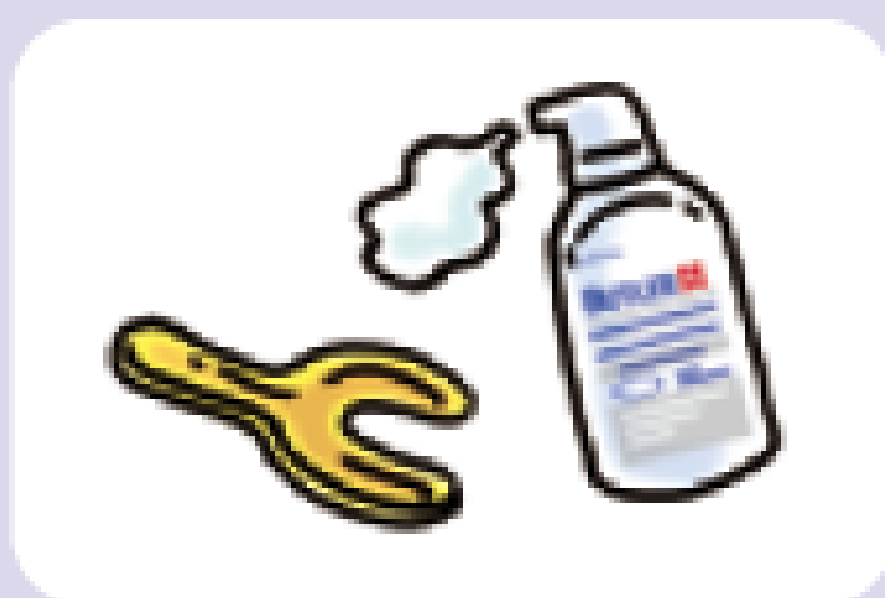
フッ素の抗菌力により、ムシ歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌の働きを抑えます。



フッ素でムシ歯予防は始めましょう!

フッ素塗布（歯科医院）

歯科医院で高濃度（9000ppm）のフッ素を歯に塗布してもらう予防法。歯と歯の間など、ハブラシが届きにくくムシ歯の発生しやすい場所にも効果的。歯科医院で年に数回、フッ素塗布を受けましょう。



泡状（フォーム）、液体、ジェルなど様々なフッ素塗布剤があります。

フッ素入りハミガキ剤

ムシ歯予防には、何よりも毎日の歯みがきが大切。フッ素入りハミガキ剤を使って、効果的にムシ歯予防しましょう。



フッ素洗口

歯みがき後や寝る前にフッ素入り洗口液を使うとより効果的。フッ素洗口は、歯科医師の指導のもと個人で行うホームケアだけでなく、学校・施設単位など集団でも実施されています。フッ素洗口については歯科医院にご相談ください。



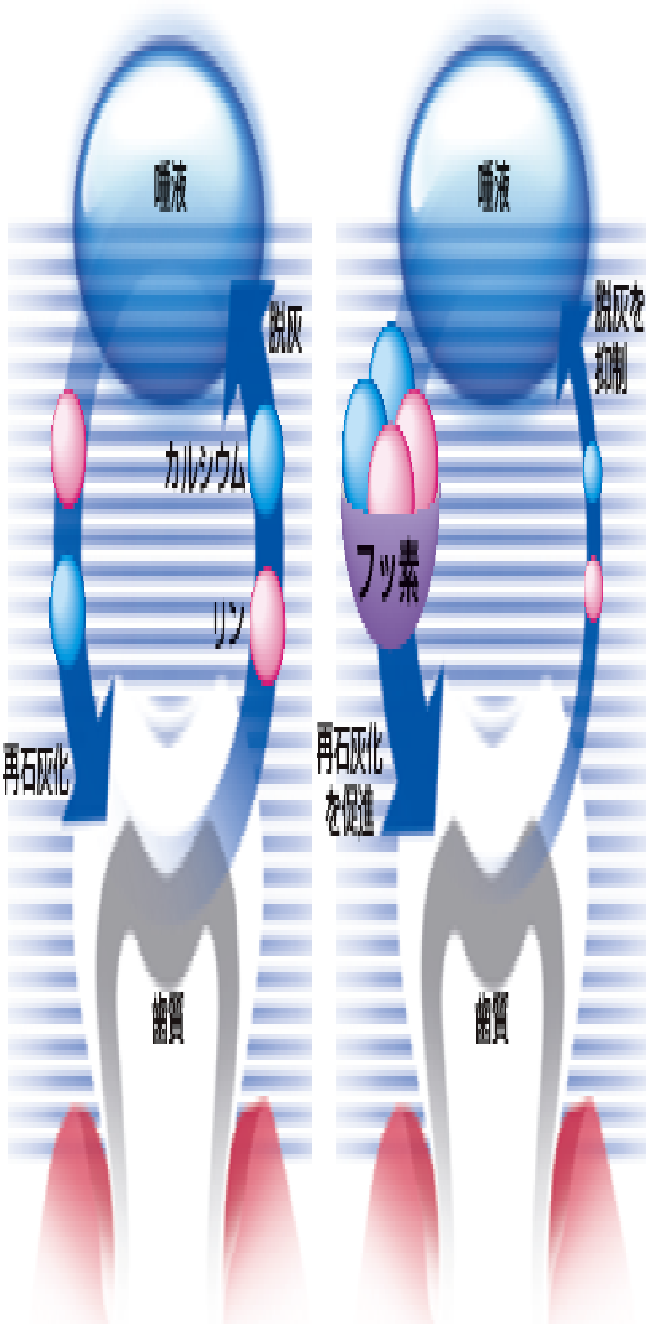
フッ素の効果

歯は、唾液やプラーク(歯垢)との間で、カルシウムの溶け出し(=脱灰)と取り込み(=再石灰化)を繰り返しています。フッ素には、この再石灰化を促進して歯質を強化し、一方、酸の産生を抑制することで脱灰を抑制してムシ歯を予防する効果があります。

脱灰と再石灰化のメカニズム

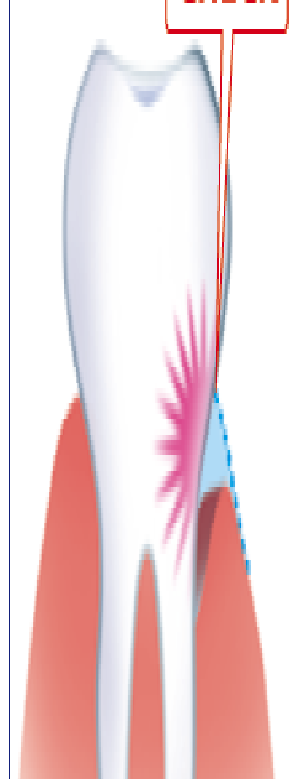
通常のお口の中

フッ素がはたらくと...



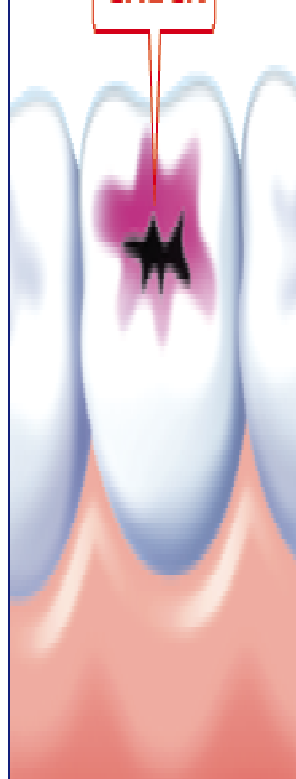
おとながムシ歯になりやすいところ

CHECK



■ 歯の根元のムシ歯
歯の根もととは、プラーク(歯垢)が付きやすいところです。露出した象牙質はエナメル質よりもやわらかいため、ムシ歯になりやすく、ムシ歯になると速く進行します。

CHECK



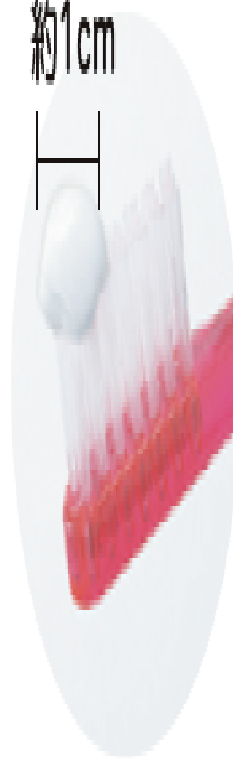
■ つめ物周囲のムシ歯
詰め物のまわりは、ムシ歯になりやすい場所です。象牙質に達したムシ歯は、急速に進行するおそれがあります。

ハミガキ剤を使うポイント

ポイント① 使いすぎに注意

1回に使用する適量は、
約1g(約1cm)です。

約1cm



※使用量は目安です。

ハミガキ剤の形状などにより
使用時の長さは異なります。

ポイント② すすぎは少なめに

少量の水で2～3回うがいをします。

※ブラッシング後は
30分～60分程度
飲食を控えましょう。



■ハミガキ剤の種類

●ハミガキ剤の形状

●ペースト(練)
一般的に多く使用されている
ペースト状タイプ



●液状
ペーストに比べ、
流動性のある液状タイプ



●液体
水とほぼ同じ粘性の液体タイプ

※液体タイプは一般的に清掃剤(研磨剤)やフッ素は
配合されていません。

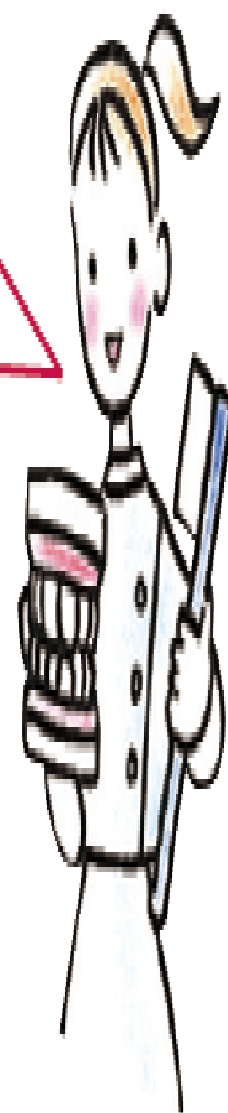
同じ形状であっても清掃剤(研磨剤)や発泡剤
が無配合のものや最小限におさえた(低研磨・
低発泡)ものなどさまざまなタイプがあります。

ポイント③ 爽快感に要注意

“みがいた”と“みがけた”は違います!!

すみずみまでしっかりブラッシングができてい
なくても、ハミガキ剤を多く使うことにより、
歯を**みがいた気分**になりがちです。
爽快感にまどわされず、すみずみまでしっかり
ブラッシングを行いましょう。

ハミガキ剤をつけずに時間
をかけて丁寧にブラッシン
グした後に、ハミガキ剤をつ
けて再度ブラッシング(仕
上げのブラッシング)をす
るのもおすすめです。



●ハミガキ剤にはさまざまな効能・効果が
あります。(医薬部外品)

- プラーク(歯垢)を除去する
- ムシ歯を防ぐ ●歯石の沈着を防ぐ
- 口臭を防ぐ
- 歯周病(歯肉炎・歯周炎)を防ぐ
- 歯を白くする など

※有効成分によって、効能・効果が異なります。

お口の状態などに合わせて
お選びください。



わからないことがある場合は、歯科医師や
歯科衛生士にお聞きください。