



沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



どうすればいい？ 乳幼児期の歯のケア

歯磨きはいつ頃から始めたらいい？

乳歯が生え始めたら歯みがきの練習をはじめましょう。まず子どもをあお向けに寝かせて頭をひざの上ののせ、清潔な指で口の中を触ったり、ガーゼや綿棒などで清拭してなれるようにすると良いでしょう。慣れてきたら乳児用の歯ブラシで1~2回歯に触れる事から始め、歯ブラシの刺激に慣れてきたら1本ずつ優しくみがきます。歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のあるときに行い、慣れてきたら毎食後習慣となるように徐々に増やしていきましょう。磨く時間は1本5秒位で十分です。強すぎたり、長すぎたりして子どもが嫌にならないように気をつけ、上手にできたことをほめてあげることも忘れないでください。また、寝ているときは唾液の分泌量が減少するため、むし菌菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず仕上げみがきを行ってください。

フッ素塗布はしたほうがいい？

歯に含まれるカルシウムやリンなどのミネラルが溶けだすのを唾液の働きでもとの状態に戻すことを歯の再石灰化と呼びます。こうした歯の再石灰化を助けるのがフッ素です。唾液中にフッ素イオンが存在していると、溶けだしたカルシウムがより多くエナメル質に再吸収されます。フッ素は再石灰化を促進し、歯の修復を促して健康な歯を保ってくれるのです。

虫歯予防に使われるフッ素、正しくはフッ化ナトリウムなどの「フッ化物」は、人体に影響は少ないですが、もちろん、歯医者さんの指導のもと、用法、用量を守って正しく使用することが前提です。

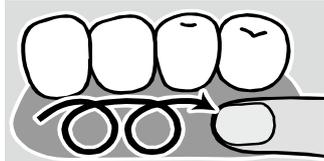
フッ素は乳歯・永久歯に関わらず生えた直後に塗るのが最も効果的で、うがいができない年齢でも塗布することは可能ですが、フッ素を塗布したからと言ってむし菌にならないわけではありませんので、塗ったからといって安心せず歯みがきの習慣やきちんとした食生活をするのが大切です。

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

ピンク色でイキイキ！歯ぐきの血行を良くするマッサージ

歯ぐきをマッサージすると、血行が良くなり歯周病に対する抵抗力がアップするといわれています。さらには、唾液の分泌や顔の血行が促進されるなどの効果も期待できます。そこで今回は、毎日の習慣にしたい歯ぐきのマッサージをご紹介します。



やり方

- 1 歯をみがいて手を洗ったら、人差し指を上側の歯ぐきに当てます。前歯から奥歯に向かってクルクルと円を描きながら、やさしくマッサージをします。左右どちらも3~5回ずつ行ってください。
- 2 下の歯ぐきも①と同様にマッサージをします。
- 3 最後は、表側だけでなく裏側も同様にマッサージしてみましょう。1日1回、入浴中に行うのがおすすめです。