けんせい歯科 子どもニュース

けんせい歯科　所長　新原陽子

・歯みがきのポイント

◎前歯 4 本がはえたら、やわらかい歯ブラシを使用しましょう。
歯磨き粉を使用する場合は少量にしましょう。
夜寝る前には仕上げ磨きをしましょう。（可能であれば朝も）

・指しゃぶり

◎3歳頃までは、特に問題ありません。子どもの生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させたり、手や口を使う機会を増やすようにします。スキンシップを図るために、例えば寝つくまでの間、子どもの手を握ったり、絵本を読んであげたりして、子どもを安心させるようにします。4 歳以降も頻繁な指しゃぶりが続く場合は積極的対応が必要です。

・癒合歯

◎「癒合歯」を見つけたら、まずはかかりつけの歯科医院でX線検査を行って、「癒合歯」の下に後から生えてくる永久歯があるかどうかを確認してください。
そして、癒合している歯の状況により、乳歯と永久歯の交換や永久歯の歯並び・噛み合わせについて経過を見る必要があります。

・歯ならび、かみあわせ

◎矯正治療の開始時期は特に決まっているわけではありません。不正咬合の種類、お子さまの成長などにより開始時期が異なります。
骨格的な問題が大きく、早期に開始することもありますが、本院では多くの場合、乳歯と永久歯が混ざった混合歯列期（小学1、2年生頃）に矯正相談（無料）をしています。
少しでも気になることがありましたらお気軽にお問い合わせください！

・むし歯の治療

◎穴になってしまったむし歯は治ることはありません。むし歯は小さくみえても目に見えない深い部分で進んでいきます。永久歯や歯ならびに影響がでることもありますので、歯科医院の受診をお願いします。

・むし歯の予防

◎フッ化物は、歯を硬くする作用があり、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す。上下の前歯が生えてきたらフッ化物の塗布を行いましょう。
ただし、フッ化物はむし歯予防の万能薬ではありません。
歯みがきの習慣や食生活にも注意をお願いします。

◎「シーラント」と言って、むし歯になりやすい奥歯のかむ面をあらかじめ、セメントやプラスチックで埋めてむし歯予防をする方法があります。歯科医院で出来ます。

・甘味

◎1 日の砂糖摂取量は25g未満が推奨されています。
暑い日々が続きますが甘い炭酸飲料やお菓子の取りすぎに気を付けてくださいね。

参考資料　砂糖含有量

こんなにたくさん入っています！！

出典　http://blog.livedoor.jp/loveai0221/archives/33040438.html

けんせい歯科

八王子市東町２－３　八王子共立ビル４階
電話：０４２－６４６－８８８３