



# “で” おうちDEわんぱーく

2020年11月17日 No. 24 子育て講座編

歯科衛生士さんに聞きました！



## 歯にかんする Q&A パート2



### お悩み相談ケース2

小さな子どもにはフッ素塗布をした方がいいですか？



小千谷市では幼稚園・保育園の年中さんから希望制で週2回フッ化物干洗口を行っています。フッ素（フッ化物）は歯に質を強くしてむし歯のリスクを下げる効果があります。生えてすぐの歯は未成熟でむし歯のリスクが高いため、歯が生えてなるべく早い時期にフッ化物の塗布を行いましょう。初めてのフッ化物の塗布の目安になるのは、奥歯が生えた頃あるいは2歳頃になった頃がタイミングとしていいでしょう。心配な場合は歯科医院で歯みがきを習うことも兼ねて相談してみましょ。塗布の間隔は、3～6ヶ月で行うのがよいでしょう。

### お悩み相談ケース3

歯磨き粉は使用した方がいいですか？



歯みがきはプラークをしっかりと落とすことが目的ですが、フッ素入り歯磨剤はむし歯予防に有効ですので、用法と用量を守って正しく使いましょう。歯磨き粉は、2歳ではフッ素濃度500ppmのものを切った爪程度の量を、3～6歳までは1000ppm未満のものを小豆大の量を使用します。小さいお子さんでうがいが上手くできない場合は研磨剤や発泡剤が含まれていないジェルタイプを使用して歯みがき後に口腔内に残った歯磨き粉をふき取りましょう。うがいができるようになったら使用後に一口くらいの水でうがいをします。歯磨き粉が嫌いな場合は無理に使用しなくてもかまいません。



### お悩み相談ケース4

指しゃぶりをすると出っ歯になると聞きました！本当ですか？



指しゃぶりは子どもの発達の過程でみられる生理的な行動です。吸い方や頻度によっては上の前歯の突出（出っ歯）や上下の前歯に隙間ができる（開咬）など、歯並びに影響が出ることもあります。4、5歳までにやめられれば永久歯の歯並びに問題が出ることは少ないと考えられています。そのためには、3歳くらいから良くない理由を優しく説明し指をくわえている時間を徐々に減らしていきます。叱ったり、出っ歯になるからやめなさいとプレッシャーをかけるのではなく、子どもとの触れ合いやおしゃべりの機会を増やし、やめようと頑張っている様子を褒めるなど、本人の「やめよう」という気持ちを応援しましょう。

日本小児歯科学会ホームページ「子どもたちの歯と口の質問箱」

子どもたちの歯と口の健康と治療に関する質問を成長段階に分けて掲載しています。何か心配なことなどありましたら、ぜひご利用ください。