

乳歯が抜けた時は何を食えばいいですか？ また歯ブラシはどうすればいいですか？

## \*歯のクイズ\*

1. 歯のない動物は次のうちどれでしょう？

- A ペンギン B ライオン  
C イルカ

正解 A

2. 犬も乳歯から永久歯に生え変わる？

- A 生まれたときから生えている B 永久歯が生えてくる  
C 生え変わる

正解 C

3. 鉄と歯、どっちが硬い？

- A 鉄 B 歯 C 同じ

正解 B

4. 魚は虫歯になる？

- A なる B ならない

正解 B

歯が抜けた当日は極端に固いもの、すっぱい、しょっぱいなどの刺激の強い食物をさければ、あとは普通の食事でもいいでしょう。歯磨きは抜けた場所に毛先が当たらないように注意しましょう。軽くうがいがかまいません、抜けた場所（歯科で抜いた時も一緒に）に歯ブラシをあけると出血しますし、血が気になって何回もうがいをすると、さらに止まらなくなります。

当日は、その部分に刺激がないように安静にしてください（舌や指で触らない）。出血したときはきれいなガーゼをたたんで歯が抜けた所にあてて5〜10分ほど咬んでると止まります。歯の根の一部などが残っていると出血や痛みが続くことがあります。その場合は歯科医院で診てもらおうようにしましょう。

小児歯科学会ホームページより

