

《子ども歯みがきクイズ》

○か✕かで答えてね！

①歯磨きのあとは、しっかり口をすすいだ方がよい？

正解は✕

フッ素配合の歯磨き剤を使っている場合、歯の強化を促進するため、フッ素を口の中に残しておくことが大切です。すすぎは1回程度にとどめておく方がおすすめです。

②虫歯を予防するフッ素塗布は乳歯が生えたらすぐにしたほうがよい？

正解は✕

早い方が効果的ですが、奥歯が生えた頃や、2歳になったころを目安に。フッ素塗布は絶対に虫歯を防ぐものではないので、あくまで毎日の歯磨きが虫歯予防の基本、と覚えてください。

歯みがきお悩み相談室ライオンクリニカウェブサイトより

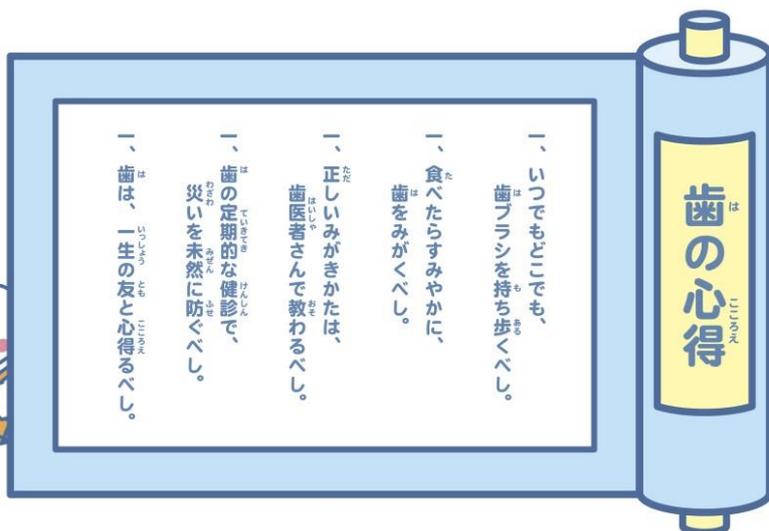
自分で磨きだす2歳ごろは、歯磨きをする姿もかなりサマになってくることでしょう。けれども、実際はほとんどみがけてはいないもの。磨き残しがたくさんあるはず。しっかりと自分で磨かせた後、乳歯の虫歯になりやすい奥歯の噛み合わせや、上の前歯の外側などを、重点的に仕上げ磨きしてあげることが大切です。

自分で出来るようになったと思っっているお子さまが仕上げ磨きを嫌がっても、お子さまだけに任せるのではなく、大人がきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。

寝かせた状態での仕上げ磨きを嫌がる場合は、お子さまを立てて覗き込むように仕上げ磨きをするのもいいでしょう

仕上げ磨きの卒業は、小学校3年生頃が目安です。

仕上げ磨きは何歳までですか？



- 一、いつでもどこでも、歯ブラシを持ち歩くべし。
- 一、食べたらすみやかに、歯をみがくべし。
- 一、正しいみがきかたは、歯医者さんで教わるべし。
- 一、歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし。
- 一、歯は、一生の友と心得るべし。