

3歳からの歯みがき・歯並び Q&A

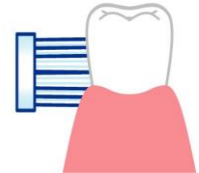
3歳代のお子さんの「歯みがき」について多い質問をまとめました。個人差はありますが、3歳になると奥歯も生えて上下20本の乳歯がそろってきます。お菓子を食べる機会も増え、虫歯がでやすい時期なので、みがき残しをチェックして、仕上げみがきをしっかりとしましょう。

Q1.仕上げ磨きのポイントは？

A

ポイント①

1. 毛先を歯の面にまっすぐあてる
2. 毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる



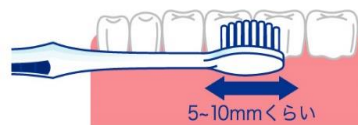
ポイント②

軽い力で動かし、力の目安はハブラシの毛先が広がらない程度（150～200g）です



ポイント③

小刻みに動かす5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く



ポイント④

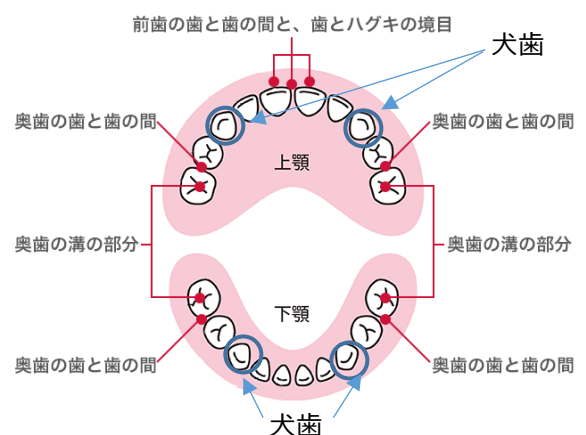
1か所につき20回以上みがく。歯垢（プラーク）はなかなか取りきれないため、丁寧に動かしましょう。ブラッシングの時間は3分以上が目安です。強い力で動かすとハブラシの毛先が広がって歯ぐき（歯肉）を傷つけたり、歯垢（プラーク）が逆に取れにくくなったりします。さらに子どもが痛み、歯みがきを嫌がる原因になってしまうこともあります。

Q2.磨く場所やタイミングは？

A

乳歯の時期は、むし歯になりやすい「奥歯のかみ合わせ上下左右4箇所」「上の前歯」に気をつけましょう。仕上げ磨きをする人の利き手側の犬歯も、歯みがきがしにくいため、要注意の場所です。食事のたびに、お子さんが歯みがきした後に仕上げみがきをしてあげるのがベストですが、毎食後が難しい場合は、夕食後やおやすみ前を日課にしましょう。寝ている間は唾液の量が減り細菌の量が増えてしまい、起床時には夕食後の約30倍になります。

仕上げみがきはこちらを注意



Q3. 歯ブラシはどのくらいで交換したらよいですか？

A 歯ブラシの毛がひらいて、後ろから見て毛先がはみだしてきた時です。歯ブラシは毛が一番重要です。毛先が広がった歯ブラシを使うと、汚れがしっかり落ちなかったり、歯肉を痛めたりすることもあります。1か月に1本ぐらいを目安に交換すると良いでしょう。小さいお子さんの場合は、仕上げ磨き専用の歯ブラシを別に用意しておくとい良いでしょう。



下段の歯ブラシではきれいに磨けません。交換しましょう

Q4. 歯磨剤は、いつから使ったらよいですか？

A 歯磨剤によるむし歯予防効果は、歯磨剤に含まれるフッ化物によるものです。フッ化物は歯を強くして、むし歯を予防します。時々使うのではなく、継続して使用することがむし歯予防効果を高めます。お子さんが嫌がらなければ、歯が生え始めたら使用して良いでしょう。ただし使う量には注意が必要です。生え始めから2歳頃までは、切った爪程度の少量、3歳～5歳では5mm以下（写真）です。



Q5. 指しゃぶりをします。どうすればよいですか？

A 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小児歯科医または公認心理師にご相談ください。



指しゃぶりによる開咬

Q6. 子どもが寝ている間によく歯ぎしりをするのですが、大丈夫でしょうか？

A 子どもの歯ぎしりのほとんどは一時的なもので、子どもの気持ちが満たされないストレスとしておきていることがあります。また、かみ合せの調整としてみられる歯ぎしりもあります。年齢とともになくなっていくことが多いです。そのまま様子を見ていてもよいと思いますが、歯並びに問題があったり、歯が過度にすり減ったり、あごを痛がったりするようであれば、小児歯科専門医に相談してください。

歯科相談は子育て相談日に予約制で実施しています。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先：牛久市保健福祉部健康づくり推進課 平日 8:30～17:15
子育て世代包括支援センター「すまいる」直通電話 029-870-5657