

ハミガキ選びのポイント

ハミガキには、様々な成分（薬用成分を含む）が配合されており、配合されている成分の働きとして、「むし歯を防ぐ」、「口臭を防ぐ」、「歯周病（歯肉炎・歯周炎）を防ぐ」、「歯がしみるのを防ぐ（知覚過敏）」、「歯石の沈着を防ぐ」、「歯を白くする」などといった『効果・効能』があります。また、同じ『効果・効能』のハミガキ、例えば同じ「むし歯予防ハミガキ」にも、『フッ素』による歯の再石灰化の促進や、『殺菌剤』による原因菌の殺菌と、配合されている薬用成分によって様々な機能があります。ハミガキのパッケージの裏面などには配合されている薬用成分や、そのハミガキの『効果・効能』が書かれていますので、下記をご覧ください、目的や気になるお口の症状に合ったハミガキをお選びください。



ハミガキの効果・効能（一例）

むし歯を防ぐ

むし歯は、歯垢の中の細菌が作る酸により歯が溶かされる病気です。ハミガキを使うと、歯垢の除去や付着防止などに効果があります。また、細菌の繁殖を抑制する殺菌剤や、歯の再石灰化を促進する働きのあるフッ素、歯を再石灰化する薬用ハイドロキシアパタイト、歯垢を分解する酵素を配合したハミガキも効果的です。

口臭を防ぐ

口臭は、主に口の中の汚れ（歯垢など）が原因です。汚れを取り除き、口中を清潔にすることである程度予防できます。また、殺菌剤配合のハミガキで、原因菌を殺菌するのも効果的です。

歯周病（歯肉炎・歯周炎）を防ぐ

歯周病は、歯垢や歯石の沈着が原因で、歯ぐきが腫れたり、出血したりして、最終的には歯が抜けてしまう病気です。ですから、原因となる細菌の殺菌や、炎症の抑制などの働きをもつ各種薬用成分を配合したハミガキを使用することは、歯周病を予防する上で効果的です。

歯がしみるのを防ぐ

歯周病などで歯ぐきが退縮して歯の根元（象牙質）が露出することで、刺激が神経に伝わり歯がしみる知覚過敏症状になることがあります。刺激の伝わりを抑制する薬用成分配合のハミガキが効果的です。

歯を白くする

歯が黄色や褐色に着色する汚れはステインと呼ばれ、飲食物中の色素やタバコのヤニが原因です。ハミガキを使ってブラッシングすることで、ステインを取り除き、歯本来の色を取り戻すことができます。また、ヤニを除去する薬用成分配合のハミガキも効果的です。

歯石の沈着を防ぐ

歯石は、歯垢が唾液中の成分によって石灰化してできる物質で、歯ぐきを刺激して、腫れや出血を引き起こす原因になります。歯石を防ぐには、ハミガキを使ってブラッシングすることで、原因となる歯垢を取り除くことが重要です。また、石灰化を抑える薬用成分を配合したハミガキも効果的です。

洗口液・液体ハミガキについて

洗口液や液体ハミガキにも、上記のような効果・効果を持つ薬用成分などが含まれています。液体の特長としては、水ですすぐ必要がなく、お口のすみずみに薬用成分がいきわたりやすいことなどがあります。



ハブラシ選びのポイント

歯みがきの基本は1本1本の歯を丁寧にみがくことです。そのために、歯の大きさや歯並び、歯ぐきの健康状態に合ったハブラシを選ぶことが大切で、歯医者さんで、個人個人にあったハブラシや、効果的なブラッシング方法の指導を受けるのが理想的です。ここでは、これからハブラシを買いに行こうという方や、今まさに店頭でハブラシ選びに迷っているという方向けに、ハブラシのどの部分を見て、どう選べばよいか、その目安をご紹介します。



毛のかたさについて



毛のかたさには「ふつう」「やわらかめ」「かため」があります。歯や歯ぐきが健康な方は、歯垢や食べカスをはじき出す毛の反発力が適度にある「ふつう」がおすすめです。歯ぐきが弱っているときや、歯肉炎で出血しやすいときには、歯肉への当たりがソフトな「やわらかめ」がおすすめです。

毛先の並び方について （「平ら」と「凹凸」の違い）



毛の長さを「平ら」にそろえたタイプと、毛の長さに変化をつけた「凹凸」タイプがあります。

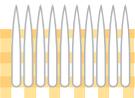
「平らタイプ」は、歯面をみがきあげるのに適し、比較的多くの方に使いやすい、ハブラシのつま先、わき、かかと呼ばれる部分（下図参照）を使って、歯と歯のすき間や歯と歯ぐきの境目もみがくことができます。

ハブラシの替え時について



ハブラシの毛は、使っているうちに毛先が磨耗し、歯垢や食べカスをはじき出す反発力が落ち、毛先が広がってしまうことで清掃効果が悪くなります。一般的には1日3回みがく方で1ヶ月が取り替え時期の目安です。

毛先の細さ・加工について



歯や歯ぐきが健康な方は、普通の細さのものがおすすめです。歯ぐきが弱っているときや、出血しやすいときは、「毛先が細いもの」や「毛先がやわらかく加工されたもの」がいいでしょう。「毛先が細いもの」は、歯と歯ぐきのすき間をすみかとする細菌をかき出しやすく、「毛先がやわらかく加工されたもの」は、歯ぐきを傷つけにくい利点があります。



「凹凸タイプ」は、毛の長さに変化をつけることで、歯と歯のすき間や、歯と歯ぐきの境目、歯列の湾曲したところに毛先が届きやすいよう設計されています。

電動ハブラシについて



電動ハブラシは、電気力で毛先を高速で小刻みに動かすことによる、効率的でむらのないブラッシングが特長です。毛の動かし方の違いによって、機械的な回転式・往復式、音波振動式、超音波振動式など多種の方式があります。方式や商品の違いによって、ハブラシの使い方や適するハミガキも異なり、ヘッド（ブラシ部）の推奨交換時期も、商品によって異なりますので、それぞれの取扱説明書に従ってお使いください。

ヘッドの大きさについて（ブラシ部）



歯垢や食べカスをすみずみまで取り除くために、口の奥まで無理なく入るよう、ヘッドが小さめで、ヘッドの高さが低めのハブラシがおすすめです。

歯間クリーナー

～歯間ブラシやデンタルフロスについて～

歯間クリーナーでプラークを除去 (歯間ブラシやデンタルフロス)

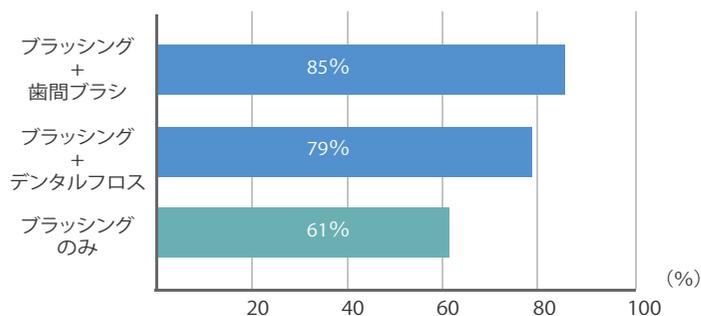
歯と歯の間にはハブラシだけでは除ききれない、プラーク(歯垢)が残っており、やがて歯周病を引き起こす原因となります。効果的な歯周病対策のためにも、ハブラシに加えて、歯間クリーナー(歯間ブラシやデンタルフロス)を用いたプラークの除去が大切です。



ハブラシと歯間クリーナーとの 組み合わせによる歯間部の歯垢除去率

歯間クリーナーを使用すると、歯間部の歯垢除去には、どの程度の効果があるのでしょうか? 下記のグラフをご覧ください。ハブラシによるブラッシングだけでは、歯と歯の間のプラークの61%しか除けなかったのに対して、デンタルフロスを併用すると79%、歯間ブラシを加えると85%まで除去できました。

歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果



(日歯保存誌、48、272(2005年))

あなたにおすすめの
歯間クリーナーは?

歯間部が狭い人 = デンタルフロス
歯間部が広い人 = 歯間ブラシ



デンタルフロス



デンタルフロスは弾力性のある細い繊維の束です。歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間に付着した歯垢をかき出します。ホルダーつきのは初めてでも使いやすいですよ。

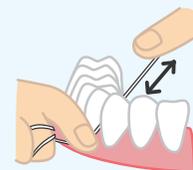
歯間ブラシ



すき間のある歯と歯の間を効果的に清掃します。I型やL型、など、さまざまなタイプがあります。すき間に合わせ、自分に合ったものを選びましょう。

デンタルフロスの使い方

1. フロスを30cmぐらいの長さに切ります。
2. 両手の中指に両端を2～3回くらい巻きます。さらに左右の親指と人差し指でフロスをつまむように持ち、両手の間隔が2cmから3cmになるように片方の指に巻きます。
3. 歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら、やさしく歯と歯のすき間に斜めにのこぎりを引くようにずらしながらゆっくり挿入します。歯の汚れ(歯垢)を歯肉と歯の間に押しこまないように、歯の両側をかき出すように清掃しましょう。清掃する部位を変えるときには、指に巻きつけてある部分をずらして、きれいな部分にかえて使用しましょう。



歯間ブラシの使い方

ブリッジなど、ダミー(人工歯)の下や、すき間が広がってフロスでは取りきれない場合に使います。歯間ブラシを歯ぐきにかけて、ななめ下から入れてあげるのがコツです。

4S～LLなどのサイズがありますので、すき間の大きさが前歯と奥歯で違う場合は、サイズの大きさの種類を組み合わせるとういいます。使用したあとは歯ブラシと同じように水洗いしてよく乾燥させてください。歯間ブラシを使うとき、フッ素入りハミガキをつけると、むし歯予防に効果的です。



液体ハミガキと洗口液

～それぞれの特長～

「液体ハミガキ」の特長



適量を口に含みブラッシングをする、あるいは適量を口に含み吐き出した後、ブラッシングをすることにより、主に口の中を爽快にしたり、口臭、むし歯及び歯周病などの口腔疾患を予防したりするものです。

「使い方」

1. 適量約 10mL をお口に含み、約 20 秒ほどよくすすいだ後、何もつけないハブラシでブラッシングしてください。
2. 使用後は、特に水ですすぐ必要はありません。むしろ、水ですすがない方がより効果的です。ただし、違和感や刺激感などが気になる場合は、水で軽くすすいでください。

「洗口液」の特長



ハブラシを使わずに、適量、口に含んですぐことにより、主に口臭の防止や口中の浄化あるいは口中を爽快にするものです。

「使い方」

1. 適量約 10mL をお口に含み、20 秒ほどよくすすいであらゆる口から吐き出してください。
2. 毎日の歯みがきに加えてご使用ください。
3. 使用後は、特に水ですすぐ必要はありません。むしろ、水ですすがない方がより効果的です。ただし、違和感や刺激感などが気になる場合は、水で軽くすすいでください。

※ その他にマウスウォッシュ、デンタルウォッシュなどの呼び方もありますが、液体タイプの商品には、「洗口液」「液体ハミガキ」のいずれかを明記していますので区別することができます。

おすすめの活用法は？



いつでもクチュクチュ手軽にお口を洗えます。

- 【寝起きに】 バイキンや汚れでいっぱい寝起きの口。きちんと殺菌し、すっきり洗い流して気持ちよく一日をスタートしましょう。
- 【外出先で】 人と会う前にお口のニオイ対策やエチケットとして、お口の中を洗浄。すぐだけで歯垢&ニオイのもとを洗浄し息もさわやかになります。
- 【オフィスで】 会議や仕事中のブレイクにお口をすすいでみませんか。液体がお口のすみずみにいきわたり、すっきりとリフレッシュできます。
- 【非常時に】 災害時、歯みがきが不十分だとお口の中の細菌が繁殖し、身体に悪影響を及ぼす可能性があります。水がない、水が少ないなどの状況でもお口の汚れを除き、口の中をさっぱりさせます。防災グッズとして準備してはいかがでしょうか。

豆知識

何歳から使用できる??



洗口後の吐き出しができるこどもは使用しても問題ありません。

ただし、香料タイプなどによって刺激が強いと感じられる場合は、使用量を適量にするなど工夫してご使用いただくことをおすすめします。また、アルコール（エタノール）を含まない洗口液や液体ハミガキを選んで使用することもおすすめします。なお、乳幼児のいらっしゃるご家庭では、誤飲を避けるために、こどもの手の届かない所に保管していただくようにお願いします。

豆知識

洗口液を使用した後は水ですすいだ方が良い？

水ですすぐ必要はありません

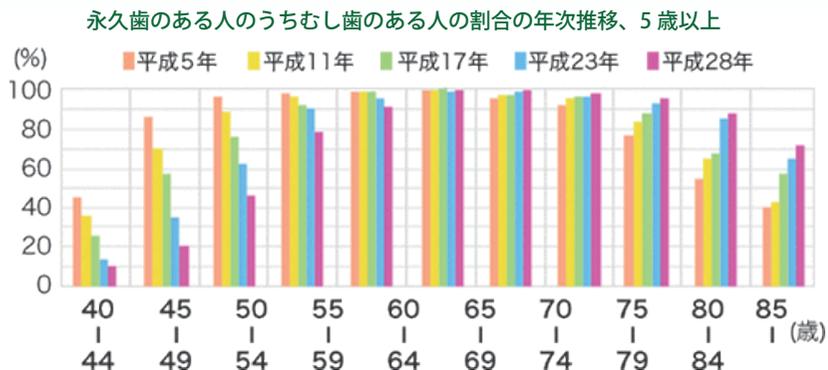
口に残った香味などが気になる場合には、軽く水ですすいでも構いませんが、すすがない方が効果的です。



シニアの歯と口に起こること

このコーナーでは、60 才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。

シニアはむし歯、歯周病になりやすい！

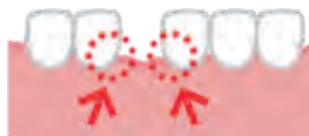


注) 平成5年以前、平成11年以降では、それぞれ未処置歯の診断基準が異なる。
(厚生労働省平成28年歯科疾患実態調査より)

厚生労働省の歯科疾患実態調査を見ると、シニアの歯の本数は増加傾向にあり、自分の歯と口で食事を楽しめる人が増えています。しかし、歯が増える傾向にあるのはうれしいことですが、近年、こどものむし歯が減っているのに、65才以上のむし歯が増えています。

また、歯周病は、年齢が上がるほど罹患率が上がり、症状が進行（歯肉炎から歯周炎へ）する方が増えます。歯周病は、歯周病菌の感染によって、歯ぐきに炎症を起こし、症状が進行すると歯の土台である歯槽骨が溶けて健康な歯が抜けてしまう病気ですが、むし歯と違って、痛みがないまま病状が進行し、重症化してから気づくことも多く、近年、歯を失う原因の第1位は、むし歯ではなく、歯周病にかわっています。

抜けた歯や欠けた歯の周りには歯垢や食べカスがたまりやすく、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。



高齢になるにしたがい、口腔機能の低下や、他の病気の影響、服用する薬の影響などから、抗菌や清浄の役割も果たしている「唾液」の出る量が減る傾向にあります。その結果、口の中が乾いてしまい、細菌が増殖しやすくなりがちです。シニア世代がむし歯や歯周病にかかりやすいのは、こうした口腔機能の低下も影響しています。

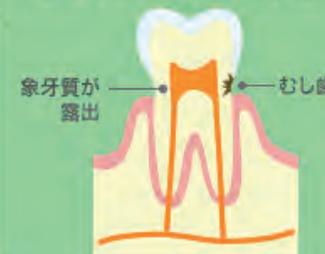
シニアのむし歯は手ごわい



健康な歯ぐき



歯ぐきが下がり 根面う蝕ができた状態



加齢や歯周病により、シニアになるほど歯ぐきが下がってくる方が増え、歯の根元が露出しやすくなります。歯の根元は、エナメル質で覆われておらず象牙質が露出しているので、むし歯になりやすく、こうした歯の根元にできるむし歯（根面う蝕）は、むし歯の進行が早く、治療が難しい場合もあります。また、むし歯を治療した後の詰め物やかぶせ物のまわりのマイクロなすき間にむし歯菌が入りこんで再発するむし歯（二次う蝕）も増えます。これらのむし歯は、歯の奥深くに進行しやすい傾向があります。



シニアが歯を失うことによる影響

このコーナーでは、60 才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。

歯を失うことによる影響

シニア世代になると、歯周病やむし歯で歯を失う人が増える傾向にあります。

ある調査では、1本の歯を入れ歯にしただけでかむ力は約10%落ち、総入れ歯だと約70%落ちるといわれています。かむ力が低下することがどのようなことをもたらすのでしょうか？

かむことは、抗菌や清浄の役割のある唾液の分泌を促す働きがあります。

唾液は、他の病気や服用する薬の影響などから、分泌量が減ることもありますが、かむ力が弱まり、よくかまなくなると分泌量が減ってしまうのです。そのため口の中が乾き、細菌が増殖しやすくなります。舌苔（ぜったい：舌の表面の突起のすき間に堆積する食べカス、細菌）も増えやすくなり、口臭も強くなりがちです。このように、お口の中の衛生状態が悪化しやすくなり、歯周病やむし歯にかかりやすくなるのです。

また、かむ力が弱くなり、唾液の量が少なくなって食べ物がのどを通りにくくなると、食べ物を飲み込みにくくなり、消化が悪くなります。また、食べる量が減り、食べ物の種類がかたよってしまいます。そうすると栄養状態が悪くなり、体力や筋力も低下しやすくなります。お口の中の環境だけでなく、全身の健康にも大きな影響を及ぼしてしまうのです。

普段から歯みがきを習慣づけ、お口の中を清潔に保つことで健康な歯を残し、しっかり「かむ」ことがとても大切であることがおわかりいただけたと思います。また、もし歯が抜けてしまった際には1本でも放置せず、歯科医の指導のもとで、入れ歯やインプラントなどでしっかりかめる歯と口を維持することが大事です。



かむ力を維持すると、様々な効用があります



大事なことは、普段からよく「かむ」機会を増やすことです。

日ごろからよくかんで食べることで、唾液が出やすくなります。食事の際、一口入れて30回以上かむのが理想です。根菜など自然とかむ回数が多くなる食べ物を取り入れ、食材を刻むサイズを工夫してみるのもいいでしょう。食べ物の消化もよくなることから、全身の健康維持にもつながります。よくかむことで、脳の血流がよくなり、認知症予防にもつながります。

また、固い物をかみ砕いて飲みこむことで飲みこむ力の維持につながります。食事を提供する側は軟らかい食品に偏らないよう、むしろ献立にかみごたえのある食品を1品取り入れる工夫でお口の筋力維持を促しましょう。おしゃべり、歌、本の朗読などお口をよく動かすこともかむ力を鍛えるのに役立ちます。そして、かむための筋肉を維持するため、さらには足腰の筋肉を維持するため、体力・筋力が低下しがちなシニア世代は意識的にたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。



唾液を出す方法、口臭ケア

このコーナーでは、60才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。

シニアになると様々な要因から、唾液が出にくくなる傾向があります。唾液には、抗菌や清浄の役割があります。その唾液が減って、お口の中が乾くと細菌が繁殖しやすくなり、歯周病やむし歯にかかりやすくなり、口臭もきつくなりがちです。

唾液を出しやすくする方法

唾液を出しやすくするには、食事のときによくかむことが重要ですが、それ以外にも、普段から水分を多めにとること、よく話すこと、口や舌をよく動かすことで、唾液が出やすくなります。また、耳下腺（じかせん）、顎下腺（がっかせん）、舌下腺（ぜっかせん）をマッサージすると唾液が出やすくなります。

唾液が出やすくなる
マッサージ

舌下腺
(ぜっかせん)

顎下腺
(がっかせん)

耳下腺
(じかせん)



口臭ケア

シニア世代になると、口臭で悩む方が増えてきます。

口臭の原因は様々です。お口の中の衛生状況や歯周病、むし歯が原因の場合もあれば、鼻、のど、胃腸、その他の全身疾患に関連した口臭もあります。まずは、歯科医院での診察をおすすめします。

普段のお口のケアによって行える口臭対策は、以下の通りです。

清潔に保つ



食後の歯みがき、歯間ブラシ・デンタルフロスによる清掃、洗口液などを使ったうがい、舌苔を除去する舌クリーナーで、普段からお口の中を清潔に保つ

乾燥を防ぐ



普段からよくかむこと、唾液を出しやすくするマッサージ＝左記参照、デンタルリンスによるうがい、保湿用マウススプレーで、お口の中の乾燥を防ぐ

健康長寿はオーラルケアから

このコーナーでは、60 才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。



毎日の歯と口のケアと定期的な歯科健診が大切



日本は、65 才以上の高齢者の割合が 27% を超える世界で最も急速に高齢化が進んだ国で、平均寿命も男性 81.09 才、女性 87.26 才（2017 年）と世界トップクラスの長寿国です。しかし、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間「健康寿命」は 70 才前半に留まっています。つまり、日本人は、平均すると、晩年の 10 年前後を介護されながら過ごしていることとなり、「健康寿命」をいかに延ばすかが大きな課題になっています。元気で楽しく長生きするためには、自分の口でしっかり食事ができ、会話ができるよう、歯とお口の健康を保つことが大事です。また、歯周病の予防・治療が、糖尿病、心臓・血管疾患など様々な生活習慣病の予防・症状軽減にもつながり、「健康寿命」を延ばす鍵として注目を集めています。全身の健康を守るためにも、歯とお口のケアと、お口の機能・筋力の維持をしっかり行っていきましょう。

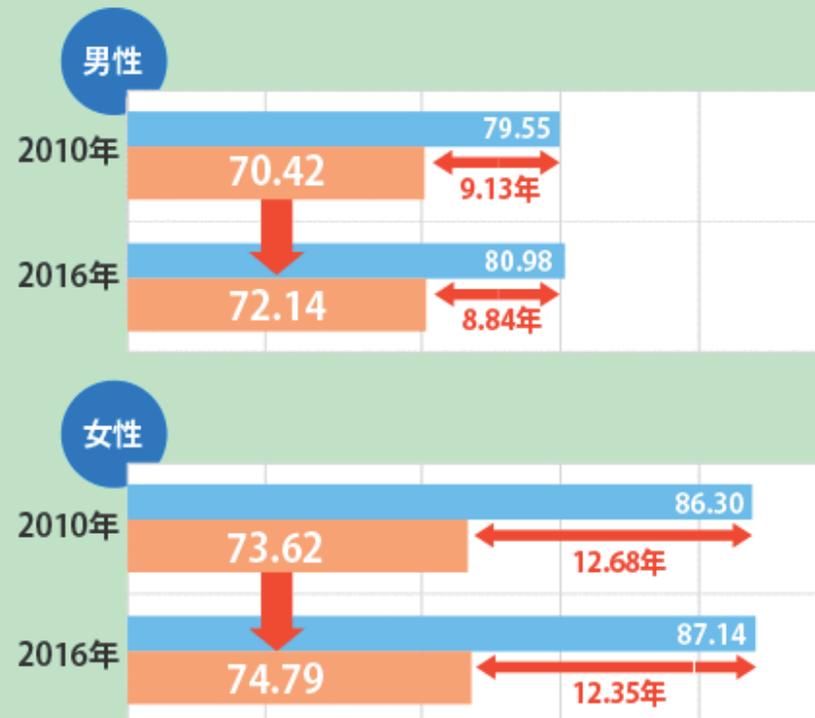
また、日ごろのケアだけではカバーしきれないトラブルも増えてくるので、半年に 1 回は、歯科医院で歯の定期健診を受けるようにしましょう。



平均寿命と健康寿命

2016年の健康寿命は
男性72.14才、女性74.79才

平均寿命 健康寿命 出典：厚生労働省



※厚生労働省 第 11 回健康日本 21（第二次）推進専門委員会資料より改変

シニアの歯みがき基本編

このコーナーでは、60才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。

シニアの歯みがき

シニアのお口の中は、それまでの治療歴や日々のケアによって千差万別ですので、定期的に歯科医院でお口の中の健康状態をチェックしてもらい、個人個人にあった日々のお手入れ方法の指導を受けるのが理想的です。ここでは、基本的な注意点をご紹介します。

シニア世代になると、歯や歯ぐきが弱りがちですので、基本的には力の入れすぎに注意して歯をみがきましょう。ハブラシの毛が寝るほどハブラシを歯に押しつけるのは力の入れすぎです。

また、歯ぐきが下がる傾向にあることから、歯の根元の部分にすき間ができやすいため、歯と歯のすき間や歯と歯ぐきの境目のみがき残しに注意して、ハブラシを小刻みに動かし、歯の1本1本をケアするつもりでこれまで以上に丁寧にみがきましょう。歯ぐきの血行をよくするために、歯ぐきの部分をマッサージするようにやさしくブラッシングするのもよいでしょう。

シニアならではの歯みがきの注意ポイント

1 さし歯



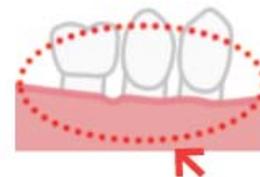
つぎ足したところ、特に歯ぐきとの境目に気をつけていてねいに清掃します。

2 詰め物のある歯



詰め物のまわりがむし歯になりやすいので、ハブラシの毛先を到達させて小刻みに動かして清掃します。

3 歯の根が出ているところ



歯の根は歯垢がつきやすく、エナメル質より軟らかいのでむし歯になりやすい部分です。歯と歯のすき間も広くなるので、ハブラシの毛先をきちんと当て、小刻みに動かし、1本ずつ清掃します。また、歯間ブラシを使うと清掃しやすいでしょう。知覚過敏を予防するためにも、歯をみがくときには、力を入れすぎないようにしましょう。

4 歯が抜けたところ



歯が抜けると、歯と歯の間にすき間ができ、歯の根元に食べカスが残りやすく、歯垢もつきやすくなります。ハブラシや歯間ブラシを横から入れて、歯の側面もみがくなど、念入りに清掃しましょう。また、歯が抜けると、かむ力が低下して咀嚼力が低下し、唾液が減って口腔内の細菌が増えやすくなるなど様々な弊害があるため、歯科医に相談し、入れ歯やインプラントを検討してみてください。

シニアの歯みがき応用編

このコーナーでは、60才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。



ふつうのハブラシ以外の道具を使いこなしましょう



入れ歯のお手入れ



1 歯間ブラシ



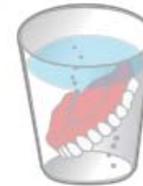
歯間部が広い場合の清掃に使用します。歯ぐきを傷つけないよう、鏡を見ながらゆっくり挿入します。ブラシを水平にし、ゆっくりと前後に2～3回動かして清掃しましょう。歯間のすき間は人それぞれで、歯間ブラシも様々なサイズがあります。まずは、一番小さいサイズから試してみましょう。

2 デンタルフロス



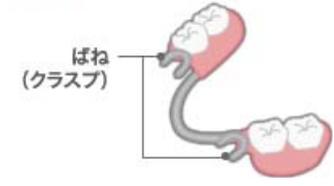
ハブラシが届かない歯間部の清掃に使用します。糸の両端を指に巻きつけ、歯と歯のすき間に、歯面に沿ってゆっくり挿入します。歯の側面をこすりながら2～3回上下して清掃しましょう。初心者には、あらかじめ糸が張ってあるホルダータイプ(上図の左側)が使いやすいでしょう。

1 義歯洗浄剤



入れ歯ははずし、ハブラシや専用の義歯洗浄剤で清掃します。義歯は本当の歯よりやわらかいので力の入れ方に注意します。義歯洗浄剤には、着色汚れを落とし、においの原因になる細菌などの除菌・消臭効果があります。

2 部分入れ歯



部分入れ歯については、ばね(クラスプ)の部分を小さなハブラシでいねいに清掃します。ばねをかける歯のほうも注意して清掃しましょう。

3 その他の道具



毛がやわらかいハブラシや、抜けた歯、欠けた歯のすき間に届きやすい毛の束が少なく、歯と歯のすき間に入りやすいハブラシ(タフトブラシ)など、様々なケア用品があります。歯科医に相談しながら試してみてください。

3 入れ歯のチェック



入れ歯は使っているとすり減ります。また、体重の変化や、歯が失われて歯を支えていた歯槽骨が吸収されて小さくなることなどで歯ぐきの形が変わり、入れ歯が合わなくなります。

入れ歯は半年に1回、サイズや形が合っているか、歯科医院でチェックしてもらいましょう。また、入れ歯安定剤(義歯安定剤)は、歯科医のアドバイスのもとで適正に使用しましょう。

子どもの歯みがき Q&A



Q1

子どもは何才ぐらいから
歯をみがかせたらいいのですか？



A1 むし歯を作らないためには、
乳歯が生えはじめた時から
みがくことが大切です。

歯の清掃は、赤ちゃんの口の中に歯が見えてきたらすぐに始めましょう。前歯が2本程度のうちは、清潔なガーゼで汚れを拭き取ってあげると良いでしょう。ものを口にもっていく習慣のある6ヶ月頃のうちに、ハブラシを口に入れるのを嫌がらない癖をつけてやるのも良いことです。8ヶ月頃になって歯が生え揃ってきたら幼児用のハブラシでみがいてあげましょう。

親がみがいてあげる時は、寝かせて、膝で頭をはさむようにして後ろからみがきます。毎食後必ずみがいてあげましょう。自分でみがけるようになってからも親が後で口の中を点検し、ハブラシの届いていない所をみがき直してあげましょう。鏡を見ながらみがかせる等の工夫も必要です。

1才～3才ぐらいの子どもが自分で歯をみがく際、ハブラシを口にくわえたまま歩き回ったり、遊んだりすると、転んでハブラシで喉を突いてけがをすることがあるため、家族の方が付き添って安全にご配慮ください。

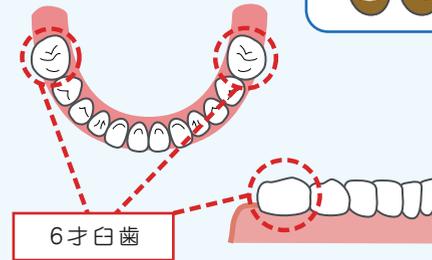
Q2

むし歯になりやすいところは？

A2 むし歯は、歯垢や食べカス等の
汚れのたまりやすいところに多く発生します。

特に

- ① 歯と歯の間、
 - ② 歯と歯ぐきの境目、
 - ③ 奥歯の咬み合わせの溝
- にはむし歯が多く見られます。



また、5才から6才にかけて生えてくる最初の永久歯である**第1大臼歯(6才臼歯)**は、乳歯列の一番奥に生え、前からは見えにくく、完全に生えるまで時間(1年～1年半)もかかるためにみがき残しが多くなり、特にむし歯になりやすい歯ですので十分な注意が必要です。

Q3

あやまってハミガキを飲み込んでも大丈夫ですか？

A3 誤飲した時の安全性は確認されていますが
本来は吐き出すべきものです。

ハミガキには、薬機法に基づいて厚生労働省に承認・認可された成分だけが使用され、誤飲したときの安全性については健康には影響のないことが確認されています。しかし、本来は使用後に吐き出されるべきものですから、すぐに吐き出し、口を十分にすすいでください。