

Question Answer

お口の健康そこが知りたい 75

協力・鶴岡地区歯科医師会

「赤ちゃん広場」でのよくある質問への回答

鶴岡地区歯科医師会では、「健康福祉センターにこ♡ふる」で開催される「赤ちゃん広場」で年2回程度「歯の話」の講話を行なっています。その場でよく寄せられる質問についての回答を掲載します。

歯磨きの開始時期、方法について教えてください

目安として前歯が生えてきたら開始の合図と考えて良いでしょう。成長によって違いますが、乳歯が生え始める頃が一般的です。ちょうど離乳食を始める頃と思って良いでしょう。

しかし、いきなり歯ブラシを口の中に入れると驚いたり怖がったりして、歯磨き自体を嫌がるようになってしまうことも多いです。そのため、歯が生える前から授乳後にガーゼを指に巻いて口の中を拭いてあげたり、噛んで遊ぶ歯ブラシを使用してみたりして、乳歯が生え始める前から歯磨きの習慣を身につけておくとう良いでしょう。

歯磨き粉はつけた方が良いでしょうか？

歯磨き粉はあくまでも歯磨きの補助なので、必ず使わなくてはいけないものではありませんが、最近の歯磨き粉は虫歯予防の成分（フッ素、キシリトール）が含まれていたり、子供が喜ぶ様々な味があるものが多く、楽しく歯磨きをする一助になると思います。うがいができなくても使用できるものもあります。虫歯予防に効果的なフッ素ですが、歯質の強化や歯垢の細菌活動抑制、歯の再石灰化などの効果があると言われています。フッ素配合の歯磨き粉を使用する際は年齢に応じた適切な量を使用するようにしましょう。

フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量とフッ化物イオン濃度

年齢	使用量	歯磨剤のF濃度	洗口その他の注意事項
6か月（歯の萌出）～2歳	切った爪程度の少量	500ppm （泡状歯磨剤であれば1,000ppm）	仕上げみがき時に保護者が行う
3歳～5歳	5mm程度	500ppm （泡状またはMFP歯磨剤であれば1,000ppm）	就寝前が効果的 歯みがき後5～10mlの水で1回のみ洗口
6歳～14歳	1cm程度	1,000ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10～15mlの水で1回のみ洗口
15歳以上	2cm程度	1,000～1,500ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10～15mlの水で1回のみ洗口

フッ化物配合歯磨剤に関する日本口腔衛生学会の考え方 p.10

詳しくは、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。