

## 歯磨き粉の量の目安

フッ素入り歯磨き粉を使用する際は、適切な量を守ってむし歯予防しましょう。フッ素入り歯磨き粉で磨いたあとのうがいは、大さじ1杯のお水で1回です。



6ヶ月～2歳 3mm程度

3～5歳 5mm以下

6～14歳 1cm程度

15歳以上 2cm程度



## 歯ブラシの交換時期・注意点

歯ブラシは毎日お口に入れて使うものです。長く使用していると、ブラシの毛先が広がったり毛先に雑菌が繁殖したりします。歯ブラシの交換の目安は1ヶ月です。1ヶ月使用していなくても、毛先が広がってきたら交換をお勧めします。また、小さなお子様は歯ブラシをガジガジと噛んでしまいますので、仕上げ用の歯ブラシと本人用の歯ブラシは分けて使ってください。

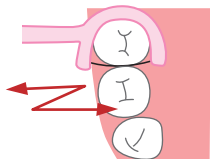


## デンタルフロスを使ってむし歯予防

歯ブラシだけだと、歯と歯の間の歯垢がしっかり取りきれず、むし歯の原因につながる場合があります。仕上げまでしているのにむし歯になってしまうのは、歯と歯の間に歯垢が残っているのかもしれませんが、歯ブラシだけの使用だと、お口の中の歯垢の60%しか除去できません。しかしフロスを使うと95%の歯垢を除去できます。フロスを使って歯と歯の間の歯垢までしっかり除去してむし歯0を目指しましょう。

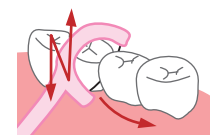


## 使い方



歯ブラシを行う前か、後にフロスを歯と歯の間に通します。歯と歯の間に通すときは、ゆっくりとスライドさせながら挿入します。

(のこぎりのように前後にキコキコするようなイメージです。)



間に通ったら左右の歯面にこすりながら上下に動かします。外すときは、挿入するときと同じように、ゆっくりスライドさせながら動かします。

**!** デンタルフロスは使い捨てです。1度使用したものは再使用しないでください。

## 定期検診でお子さまの歯を守ろう

### 定期検診の内容

当院では、お子さまの健康な口腔環境を守るために、3ヶ月に1度の定期検診の受診をお勧めしております。

むし歯の有無や歯磨きのチェック・歯並び・咬み合わせの状態を確認したり、フッ素の塗布を行ったり、正しく歯を磨く練習をします。また、お口の中の状況に合わせて、必要な予防処置を行います。

定期検診を受診することで、むし歯の予防・早期発見につなげ、健康なお口を保つことができます。

### 主な予防処置内容



#### シーラント処置

歯垢が溜まりやすい歯の溝にプラスチックの材料を埋めてあげることで、むし歯のを予防します。

#### サホライド処置

できてしまった初期のむし歯の進行を抑制するために薬液を塗布します。塗布した箇所は黒く変わります。



### 口腔機能発達不全症への対応

お口がポカンとあいている・口呼吸がある・発音がおかしい・歯並びや咬み合わせが気になるといった、お子さまのお口周りの症状。もしかしたら、お口の周りの機能が正しく発達していないからかもしれません。正しい姿勢や舌の位置、お口周りの筋肉を鍛えることで改善するかもしれません。まずは歯科衛生士にご相談ください。

