



聞きました /  
清水歯科・矯正歯科  
院長  
清水 康広先生



歯を守ろう!

## 子どもの予防歯科

### 乳歯の虫歯、放置はNG! 予防を習慣に

予防歯科は、生涯にわたって健康な歯を保つ第一歩となります。手洗いやうがいと同じように、子どものうちから正しいケアと習慣を身に付けることがとても大切です。

乳歯は永久歯に比べて歯の質が

やわらかく、虫歯になりやすいのが特徴です。また、永久歯も生え始めから2〜3年ほどは歯の質がまだ未熟なため、虫歯のリスクが高まるので注意が必要です。「乳歯はいずれ抜けるから」と虫歯を放置してしまうと、歯並びやあごの成長、顔のバランスにも悪影響を及ぼすことがあります。

虫歯の予防に最も大きな影響を与えるのは、実は「歯みがき」よりも「食事の回数」だといわれています。私たちの歯は、食事のたびに酸によって一時的に溶け（脱灰）、その後、唾液の働きで修復（再石灰化）…というサイクルを繰り返しています。この修復の時間をしっかりと確保するためにも、「だらだら食べ」は避け、間食は時間を決めて短時間で済ませましょう。ジュースなどの甘い飲み物も控えめにするのが理想です。

### 親子で楽しい予防 楽しい歯科医通いを

歯みがきは毎食後が理想ですが、

特に寝る前は丁寧にいきましょう。小学生くらいまでは、保護者による仕上げみがきを続けるのがおススメです。仕上げみがきでは、奥歯や抜けた歯の周りなど、見えにくい部分もよくチェックしてあげてください。

歯ブラシは小さめで子どもの口に合ったものを。歯みがき粉は、フッ化物が含まれているものを少量（ブラシの先に乗る程度）使うのがポイント。2歳ごろからは、フロスを使うのも効果的です。歯みがきを嫌がる場合は、歌や遊びを取り入れて「楽しい時間」にする工夫をすると良いですね。

歯科医院での定期検診は3〜6カ月に1回を目安とし、フッ素塗布やシーラントなどの予防処置を受けることで、虫歯のリスクをさらに下げることができます。

私自身、3人の子どもを育てているので、子育て中のママの忙しさ、大変さはよく分かります。そのような日々の中で、食生活の見直しやフッ化物の活用など、ちよっ

とした工夫だけで虫歯予防の効果は大きく変わります。「虫歯ができたから行く歯医者さん」から、「虫歯を防ぐために通う歯医者さん」へ。ママ自身もリラックスできる歯科医院を見つけて、親子で予防習慣を楽しんでみてください。

（取材：文／むらお）

### POINT

- 食事の回数で虫歯を予防
- 毎日の歯みがき＋仕上げみがきを習慣に
- 歯科医院を「予防のために」通う場所に

