

お子さまの歯で気をつけたいこと

乳歯の歯並びについて

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



2歳半から3歳になると、すべての乳歯が生えそろう、乳歯の歯並びが完成します。乳歯の歯並びは、すき間がある方が、これから生えてくる大きな永久歯のために良いと言われています。また、すき間が空いていた方が通気性が良いため、間に汚れが入っても取りやすく、虫歯になりにくいと言われています。

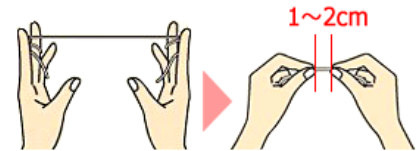
現代っ子は顎が小さいと言われ、歯並びのきついお子様も多いのですが、特に第1乳臼歯・第2乳臼歯の間（一番奥と2番目の間）がきつく、奥にあるため歯磨きも難しく虫歯がしやすい部分ですので、仕上げ磨きの時に注意していただき、デンタルフロスをお使いいただくことをお勧めします。

デンタルフロス

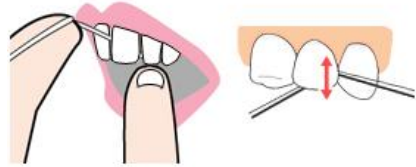
デンタルフロスは、主に歯と歯の間を磨くのに効果的です。

[1] デンタルフロスの使い方

(1) デンタルフロスを30cmくらいの長さで切って、左右の人差し指（もしくは中指に）巻き付け、1~2cmくらいの長さで固定します。



(2) 歯と歯の間に、ゆっくりと前後させながら入れます。



(3) 前後の歯の側面をこすりながら、2~3回上下させて汚れをこすり取ります。

(4) 取りはずす時は、片方のデンタルフロスを指からはずして、横にそっと引き抜きます。

[2] 柄付きのフロスの使い方

歯と歯の間に、ゆっくりと前後させながら入れ、前後の歯の側面を2~3回、上下させて汚れをこすり取ります。



患者さんごとに、適した補助器具の種類やサイズなどが異なりますので、ご自身の口の中に入ったものを、歯科医師・歯科衛生士の指導のもと選んでいただくことをおすすめします。

