

年齢で違う！お口のケア

乳幼児期～壮年期の正しい歯の磨き方

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



歯みがきは「プラーク」を取り除くこと！

プラーク（歯垢：しこう）は生きた細菌の塊で、ムシ歯や歯周病などの原因となります。水に溶けにくく粘着性がありますので、歯の表面にしっかり付着してしまっており、うがいで取り除くことはできません。歯みがきで大切なことは、このプラークを取り除いてムシ歯や歯周病などにならないようにすることです。

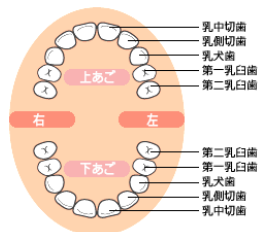
寝る前の歯みがきは、特にていねいに！

寝ている間は唾液の分泌も少なくなって、お口の中で細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前には、特にていねいに歯を磨きましょう。

正しい歯の磨き方は、年齢によって注意することが違いますので、それぞれご説明します。

乳幼児期の正しい歯の磨き方

乳歯は6～8ヶ月頃から生えはじめて、3歳頃に生えそろういます。歯が1本でも生えてきたら、歯みがきのスタートです！練習したいでは、お子様自身でも磨けるようになりますが、ひとりでキチンと磨けるようになるのは小学生の中～高学年頃です。それまでは「キチンと仕上げをしてあげること」が大切です。生えているのが前歯だけの時期は、ガーゼなどで拭き取るだけでもOKです。奥歯が生えてきたら、小さな歯ブラシや1本ブラシで、噛む面や側面をしっかりとみがいてあげます。乳歯が生えそったら、歯と歯のあいだをデンタルフロス（糸ようじ）でキレイにしてあげましょう。



学童期の正しい歯の磨き方

5～6歳頃は、乳歯と永久歯の生えかわりが始まる時期です。この時期は、歯並びが凹凸しているので「歯ブラシの当て方」に注意しましょう。

生えだての6歳臼歯（きゅうし）は背が低くて歯ブラシが当たりにくいので、歯ブラシを斜め横から、また凹凸している部分は「歯ブラシを立てて細かくみがくこと」がキレイになるコツです。忘れがちな前歯の裏も、しっかりと掻き出すように歯ブラシを立ててみがきましょう！



思春期～成年期の正しい歯の磨き方

思春期を迎えると親の目が届きにくくなって、歯磨きも怠りがちになります。さらに、成年期になると食事や生活が不規則になったり、喫煙や運動不足などで健康管理がおろそかになりがちです。この時期は、ムシ歯だけでなく、歯肉炎や歯周炎のリスクが高くなりますので、歯肉のケアも心掛けましょう！

歯だけでなく、歯と歯肉の境目に、歯ブラシを斜め45°に当てて根元の汚れを取ることが重要です。デンタルフロスや歯間ブラシで、歯と歯のあいだもキレイにしましょう。



壮年期の正しい歯の磨き方

年齢が高くなるにつれて唾液の量も減り、自浄作用が低下して、ムシ歯や歯周病が進行しやすくなります。

歯周病が進行したために露出した根元部分は、噛む面と比べて軟らかいため、「根面（こんめん）ムシ歯」になりやすいため、歯間ブラシ、デンタルフロス、1本ブラシなどを使い分けてキレイにしましょう！

歯間ブラシ



デンタルフロス



1本ブラシ

