

2017年1月9日掲載

子どもたちのむし歯予防  
定期健診で早期発見

むし歯の予防について、再確認したいと思います。

まずは、自宅ですること歯磨きがあります。ただし、ただ歯磨きをすればいいわけではありません。年齢によって、その目的が変わります。例えば1歳半頃までは、歯ブラシをお口に入れること、歯磨き剤の味に慣れることも目的の一つです。ですから、仕上げ磨きも、歯ブラシの持ち方や動かし方にあまり気を使わずに行ってはいかがでしょうか。

2歳半を過ぎる頃からは、子ども自身で毎日歯磨きをするという習慣づけが大切になります。いよいよこの時期から、むし歯ができません。むし歯のできる場所はほぼ決まっています。よって、この時期の仕上げ磨きは、むし歯のできやすい場所を知った上で行うことが大切となります。

次に、自宅と歯科医院ですることがあります。それは、フッ化物の利用です。自宅ではフッ化物配合の歯磨き剤を使用し、歯科医院ではフッ化物の歯面塗布を行います。

なお、自宅で歯磨きをした後は、うがいはなるべく少量の水でさせましょう。フッ化物がなるべく口腔内に残るようにするためです。

最後は、歯科医院で定期的な診査を受けることです。初期のむし歯の発見はもちろん、一見健全そうに見えても、実は内部にむし歯ができてしまっていることもあるからです。むし歯は早期発見・早期治療が大切です。

むし歯の予防には以上のことを踏まえて、継続的に行うことが大切です。