



## 子どもの歯磨きについて“よくある質問”

2歳になると受診券が届きます。詳しくはこちら▶



### Q1 むし歯になりやすい子ってどんな子?

**A** 早いうちから甘いものを食べる習慣がある子どもはむし歯に要注意。

特に年上のきょうだいに合わせて、早くから甘いものを食べる習慣がある子どもは、むし歯になるリスクが高いです。糖分の多い甘いものを時間を決めずにダラダラ食べると歯が溶けやすくなり、むし歯になりやすいです。おやつは時間を決めて食べましょう。



### Q3 小さい子どもの一日の理想的な歯磨き回数は?

**A** 食事のたびに磨くことが大切です。

ただし、小さな子どもは自分で歯を磨くことが難しいので、朝晩は大人が磨いてあげて、2歳頃からは、昼は自分で磨く練習をするのがおすすめです。寝ている間は唾液が減り、口の中がむし歯になりやすくなるため、特に夜の歯磨きは重要です。夜は仕上げ磨きをしてあげましょう。



### Q2 乳歯は生え変わるから、むし歯になっても大丈夫?

**A** 乳歯のむし歯が永久歯に影響し、最悪の場合は将来、肩こりや腰痛につながることも。

歯の大きさとあごのバランスは一緒に成長します。乳歯がむし歯で抜けると、空いた隙間に隣の歯がずれ、永久歯が生えるスペースが無くなることによって、歯並びやあごがゆがむ原因になります。歯並びや口のバランスがずれると全身に影響して将来、肩こりや腰痛の一因となります。



### Q4 子どもが歯磨きを嫌がります。どうすればいいですか?

**A** 歯ブラシの大きさが子どもに合っているか確認してみてください。

痛いと思った経験は歯磨きを嫌がることにつながります。その子に合った大きさの歯ブラシを使い、歯にブラシを強く当て過ぎていないかを確認しましょう。



## Interview

よつ葉歯科医師  
高良正郎 先生



2歳半頃になると乳歯が生え揃い、食べられるものが増えます。その時期に甘いお菓子などを食べ始めますが、歯磨きが行き届かないと、奥歯などの磨きにくいところがむし歯になってしまいう子がたくさんいます。

浦添市では、この時期に2歳児歯科健診があります。健診では、むし歯だけでなく、粘膜やそのほかのチェック項目があり、万が一、先天的な異常が見つければ、早い段階から継続して診ていくきっかけにもなります。

子どもの歯は大人に比べて薄く、柔らかいため、いったんむし歯になると一気に進行します。歯が痛くない時に健診で歯科医院に行き、慣れてもらえると嬉しいですね。

健診で塗る歯を強くするフッ素は甘い味ですので、中には「また来たい」と言ってくれる子どももいます。歯科医院のフッ素は3〜4か月おきに塗るとむし歯予防に効果的です。健診後も継続して口の中をケアしましょう。

保護者からの子どもの歯に関する相談もできますので、まずは受診してみてくださいね。



▲歯について楽しく学ぶ  
歯科ラボ

## 2歳児歯科健診で

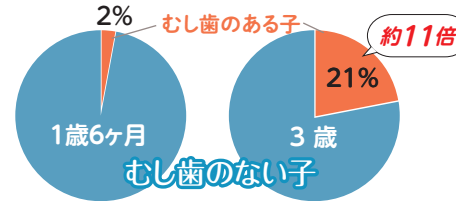
## わたしも歯医者さん

## デビュー

2〜3歳は最もむし歯になりやすい時期!

浦添市では1歳6か月児健診でむし歯のある子どもの割合は2%ですが、3歳児健診では21%まで増え、短い期間で約11倍もむし歯のある子どもの割合が増えています。

この時期は、奥の歯が生え揃い、汚れの磨き残しからむし歯がでやすくなります。乳歯は大人の歯と比べて柔らかく、むし歯の進行が早いため予防や早期治療が大切です。この機会に2歳児歯科健診を受けましょう。



令和3年度 浦添市むし歯のある子どもの割合

## 簡単!すぐ分かる 2歳児歯科健診の流れ

### 1 歯のチェックと聞き取り

むし歯が無いか、歯科医師が子どもの歯の状態を確認しながら、子どもの食習慣や家での歯磨きの様子を保護者へ聞き取ります。



### 2 親子で歯磨きの仕方をチェック

鏡越しに、子どもの口の中の様子を見ながら、歯科衛生士さんによる上手な歯磨きの仕方や、磨く時の注意点を確認します。



### 3 仕上げにフッ素を塗る

最後にむし歯予防のために歯を強くするフッ素を塗ったら健診完了です。子ども用のフッ素は味が工夫されているので小さいお子さんも安心。



歯医者さん怖くなかったよ!

りり 大城 凜織 ちゃん

