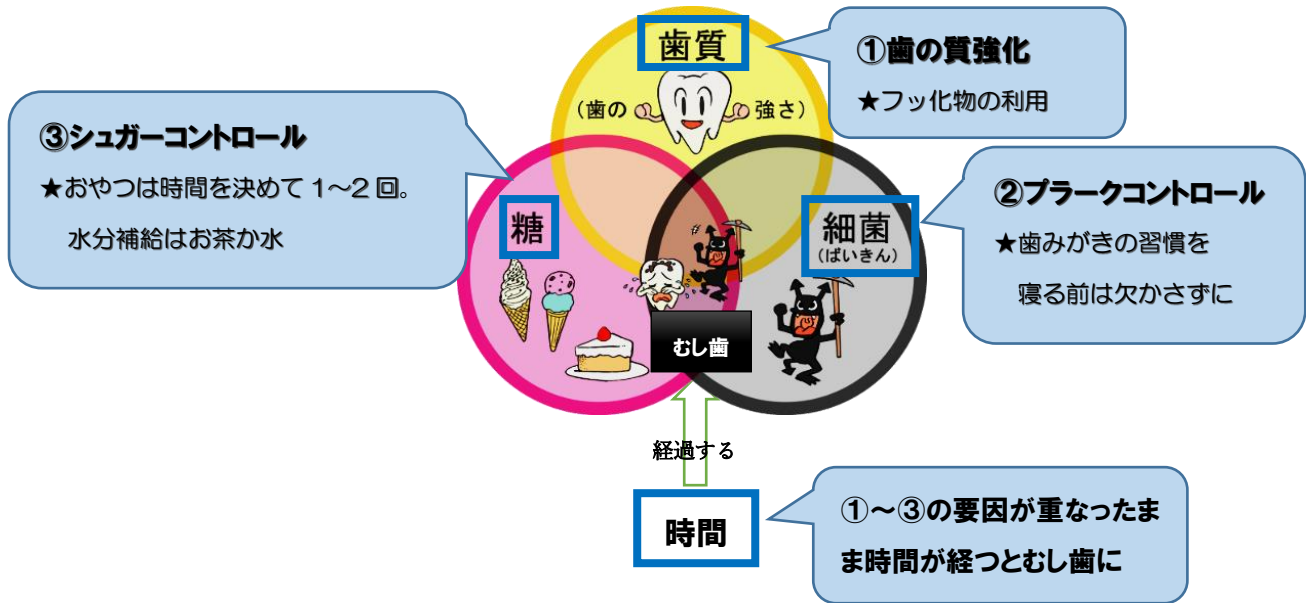


Q1. むし歯の発生原因は？

むし歯は、口の中の細菌や糖分の摂取、歯の質等の要因がからみ合って発生します。むし歯菌は、歯垢（プラーク）を住みかとしているので、毎日の歯みがきでしっかりと歯垢を取り除くことが大切です。



Q2. 乳歯のむし歯は永久歯にどんな影響がありますか？

乳歯には永久歯が出てくる場所を確保し、正しい場所に導く大切な役割があります。乳歯をひどいむし歯にしたり早い時期に失ってしまうと、隣り合っている歯が移動して永久歯が生えるスペースが確保できず歯並びが乱れたり、永久歯が正しく生えないことがあります。

また、重症の乳歯のむし歯では、歯の根の先などに膿がたまり、乳歯のすぐ下でつくられている永久歯の表面のエナメル質を溶かしてしまい、これから生えてくる永久歯の歯質に影響を与えます。さらに歯の痛みで食べ物が噛めない、あごの発達が不十分になるなどの影響もあります。

Q3. 歯はいつ頃から生えますか？

乳歯は、生後6か月頃から生え始め、2歳半から3歳頃までに生えそろう。永久歯は乳歯と入れ替わって生えます（第一大臼歯から奥の永久歯は除く）が、乳歯が生え始めるころから永久歯はあごの中で成長しています。

Q4. どのような歯ブラシを選んだらよいですか？

歯ブラシは柄がストレートで、植毛部は小さく平らなものを選びましょう。

植毛部の大きさの目安は、子どもの指の幅1本半~2本程度です。毛先が開いたら、歯垢をうまく落とせないため、新しいものに交換しましょう。

[歯の生えはじめから2歳頃までの歯ブラシ](#)

[3歳頃から使用する歯ブラシ](#)

Q5. 仕上げみがきはどのようにしたらいいですか？

大人が正座をしたひざの上に子どもを仰向けに寝かせる「寝かせ磨き」
こうすることで、子どものお口の中もよく見え、頭が固定され、磨きやすくなります。子どもをリラックスさせて、楽しく気持ちの良い歯みがきを習慣づけるようにしましょう。



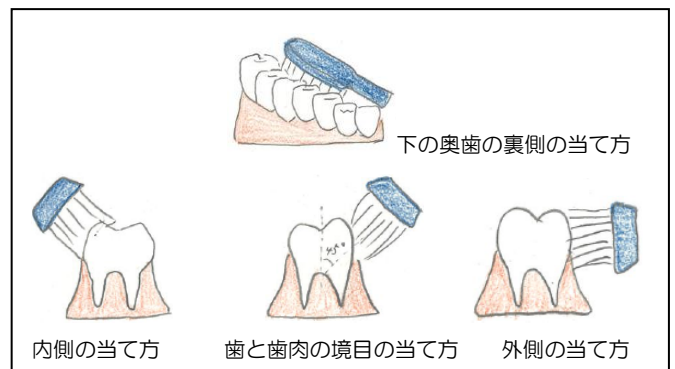
Q6. 仕上げみがきのときに気をつけて磨いたほうがよい部分がありますか？

歯垢がたまりやすいところは、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯のかみ合う面」です。
毛先を歯面（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）にしっかり当ててみがきましょう
諫早市では、乳児相談、幼児健診などでも歯みがきの仕方についてお伝えしていますので、参考にさせていただきます。

<歯垢がたまりやすいところ>



<歯ブラシの当てかた>



Q7. 仕上げみがきはいつまで必要ですか？

歯が生えてきたら、仕上げ磨きの始めどきです。また6歳以降も、子どもが自分で歯の汚れを落とせるようになる小学校3年生頃までは、大人による仕上げ磨きが必要です。歯みがきは、食事やおやつを食べた後に磨いて汚れを取るのが理想です。仕上げ磨きは、子どもが磨いた後に少なくとも1日1回、夕食後か寝る前に念入りに磨くようにしましょう。

Q8. フッ化物とは何ですか？なぜむし歯が予防できるのですか？

フッ素は自然界に存在する元素の1つです。水に溶けたときにマイナスイオンになる無機の物質を「〜化物」といい、フッ素についても「フッ化物」と呼ばれています。全ての飲食物にもフッ化物が含まれています。

フッ化物は直接歯にふれる場合、むし歯に対する抵抗性を高める作用によって歯質が強化されむし歯になりかかった部分を修復する作用を促進する働きを持っています。またフッ化物がプラーク（歯垢）中の細菌内に取り込まれると、細菌の酸を作る力を抑制することができます。

Q9. 食べる回数はむし歯と関係がありますか？

関係があります。歯のエナメル質は酸に弱く、およそ PH5.5 を下まわると溶け始めます。普段私たちの口の中は PH7 の中性に近い酸性（数値が小さくなるほど酸性が強い）です。食事をすることによってさらに酸性に傾くため、食べる回数が多いほど口の中が酸性になる時間が長くなります。また、酸性に傾いた口の中の PH はだ液によって中和されますが、ただら食べるると中和できなくなり、むし歯になりやすくなるのです。

Q10. かみ合わせが悪いとどのようなことがおこりますか？

噛み合わせが悪いと、歯の機能を十分に発揮できません。正常な歯並びは上下の歯が正しく噛み合うことでしっかりと噛め、きちんと食事をとることができます。

歯はお互いに支えあって噛む力に耐えているため、きちんと噛めない歯があると、ほかの歯やあごにも負担がかかります。その結果、あごに痛みを生じたり、頭痛やめまい、肩こりがおこりやすくなります。顔の表情にも深く影響しており、歯並びが原因で生じる体への影響は思っている以上に多いのです。

Q11. おしゃぶり、指しゃぶりの影響は？

乳児の指しゃぶりは自然の行為のため、それに代わるおしゃぶりも子どもの成長に伴い自然にとれるようになります。しかし、指しゃぶりやおしゃぶりを年齢が高くなっても続けると、歯並びや噛み合わせに悪影響が出ます。口呼吸や構音障害もおこりやすくなるため、積極的にやめさせるよう働きかけることが必要です。

Q12. 歯科医院へはいつ頃から受診したほうがいいでしょうか？

最初の誕生日がきたら健診に行きましょう。むし歯になりやすい乳歯の時期は3か月に1回。正しい歯みがきができるようになって年2～3回は定期健診に行きましょう。