

教えて歯医者さん！

むし歯を作らないためにはII

はは歯クラブ
無料歯みがき指導・相談
9/11・21 (要予約)
問)ゆきなり小児・矯正歯科

以前、テレビで「食べたら30分は歯をみがかない」という主旨で放映された番組が話題となりました。これまで保育所・幼稚園、学校では昼食後にはなるべく早く歯みがきをしてから遊びまじょうと指導してきています。食後すぐに歯をみがくと、あたかも歯が溶けてしまうというような報道が新聞やテレビで伝えられたため、現場がやや混乱しているようです。日本小児歯科学会ではすぐに反対の意見を出しましたが、メディアには載りませんでした。あれはお年寄りの話で、小児では食後すぐに歯みがきをすることが大切です。詳しくは日本小児歯科



院長 行成哲弘

【資格、学会】
・日本小児歯科学会認定
小児歯科専門医
日本矯正歯科学会、
全国小児歯科開業医会、
日本歯科医師会



学会のホームページ「食後の歯みがきについて」をご覧ください。

食べたらすぐに歯みがきをするに、もうひとつ利点があります。小さいお子さんでは食後すぐに遊びだします。その遊びを中断して歯みがきをする

を嫌がります。習慣づけるためにも食べたらすぐに歯みがきをするようにしましょう。

小学校入学までは「仕上げみがき」ではありません、「みがきなおし」の時期です。本人ひとりでは「むし歯になりにくい所」しかみがけません。大人の方がみがいてあげるのが歯みがきとごうてくたさい。それでは何歳になったらひとりで歯みがきできるのでしう。

答え：歯みがきの仕方を指導してもらい、練習をしないと大人になっても歯みがきはできていません。ですから歯周病になってしまうのです。

効率の良い歯みがきの指導を受けたい場合は、小児歯科専門医へ相談してみたいかがでしうか。

ゆきなり小児・矯正歯科
【小児歯科診療、矯正歯科診療、
予防、歯育て健診】

長崎市葉山2-5-26
TEL: 095-857-8211



待合室横の屋外キッズスペース