

大人と一緒にやだめ?! 子どもの歯磨き粉の選び方

子どもに歯磨き粉を使用するのはおよそ1歳半ぐらいから。歯が生えてきて自分で「ペッ」と吐き出せるようになることが目安です。しかし、面倒だからと言って、大人と同じ歯磨き粉を使うのはあまりおすすめできません。ではどんな歯磨き粉がいいのでしょうか？

歯が強くなって、むし歯菌も弱めてくれる!!

乳歯は大人の歯と比べてとても弱く、むし歯になりやすい歯です。そこで大切なのが「フッ素」入りの歯磨き粉を選ぶこと。フッ素は歯質を強くし、さらに、むし歯菌の力を弱める効果もあります。

歯磨き粉のせいでむし歯になる?!

歯磨き粉の中には表面をきれいにするため、「研磨剤」が入っているものがあります。これを歯質の弱い乳歯に使用すると傷がついてしまうばかりか、さらにその傷にプラークが入り込んでむし歯にもなりやすくなってしまいます。「研磨剤」の入っていないものを選びましょう。

泡は出ないほうがいい!!

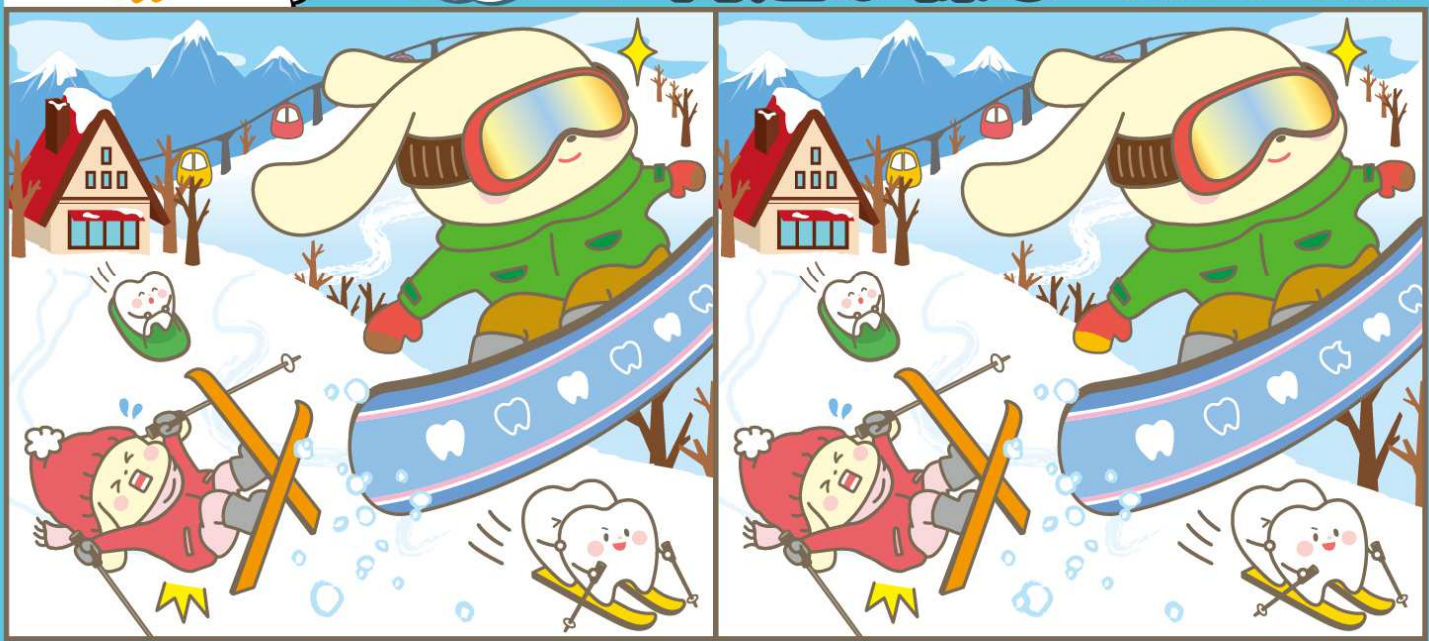
泡がブクブク出ると、磨けている「感じ」がしますよね。実はこれがしっかり磨けない原因のひとつ。泡は磨けた感じがするだけでなく、口の中が見えにくくなるので隅々までしっかり磨くのが難しくなります。できるだけ泡の出にくいものにしましょう!

子ども用の歯磨き粉はいろいろなのが市販されていますので、成分表などをみて比較しましょう。また歯科医院には、市販されていない歯科専用の子ども向け歯磨き粉もありますので、迷ったときはぜひ一度ご相談ください。



研磨剤の 主成分	リン酸水素カルシウム、無水ケイ酸、水酸化アルミニウム、炭酸カルシウム 等
泡を出す 主成分	ラウリル硫酸ナトリウム 等

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ! 探してみよう! 間違い探し「楽しい冬」



細菌の巣窟

歯石

こんな人 こんなところが できやすい!

! 歯石は **じゃない!**
ただの汚れ

歯石とは歯の表面につく硬い石のようなもの。しかし! 歯石が単なる汚れだと思ったら大間違い。実は歯石の表面にはスポンジ状に穴がたくさんあり、そこにたくさんの「細菌」がすみ着いて毒素を出しているのです。そう、この歯石こそが歯周病を進行させる一番の原因です。では歯石ができていくするにはどうすればいいのでしょうか?



歯石が
できやすい人
って??

歯石はだ液に含まれるカルシウムと磨き残しのプラーク(歯垢)が結合してできます。つまり、歯石ができやすい方は、だ液にカルシウムが多い、もしくはしっかりプラークが取れていないことが原因です。だ液中のカルシウムをコントロールすることは難しいですが、歯磨きの方法を改善することで歯石をつきにくくすることができます。



歯石が
できやすい
ところ
がある!

歯石ができる原因のひとつはだ液に含まれるカルシウムです。そのため、だ液が出るところの近くは歯石ができやすいのです。その場所は主に2ヶ所あります。1つ目は「下の前歯の裏側」。これは舌で触るとすぐに分かるので、実感されている方も多いのでは? 歯石ができるとデコボコ、ザラザラして、歯の隙間が埋まってしまうのがわかります。もうひとつは「上の奥歯の外側」です。意外だと思われるかもしれませんが、この近くにもだ液が出る場所があります。



集中ケアで 歯周病予防!!

歯石をできにくくするには、とにかくプラークをしっかり除去すること。だ液にカルシウムが含まれていても、それがプラークと結合しなければ歯石はできませんので、フロスなども使ってしっかりケアすることが第一です。しかし、一度歯石ができてしまったら、歯科医院でなければ取り除くことはできません。もし歯石がついているな...と感じたら、歯周病予防のためにもぜひ歯科医院に足を運んでください。