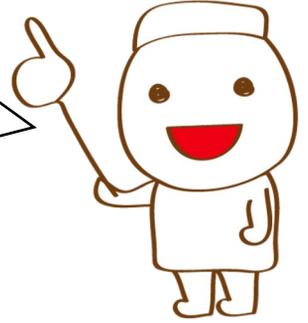


歯っぴー通信

vol.12

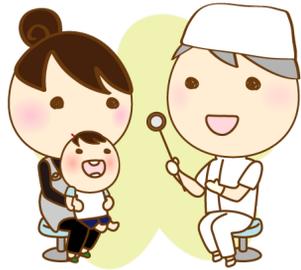
こんにちは。うずら先生だよ。
皆に色々なお話をしてきたけど、そろそろ1年が経つね。いくつか、実際にやってくれていることもあるかな？皆とっても頑張ってやってくれていると思うんだけど、しっかりできているか確認してもらうことも大切だよ。



歯医者さんに上手に通おう

やっぱり、毎日の歯磨きや、お口の体操なんかはしっかりできているかどうか専門家に確認してもらうことも大切だよ。歯医者さんに上手に通って、お口も体ももっと健康になっていこう！

《磨き方、むし歯のチェック》



定期的に歯磨きがしっかりできているか、むし歯になっていないかのチェックを歯医者さんでしてもらおう。奥歯は見るのが難しいし、意外なところに汚れやむし歯があることも。チェックの頻度は、その子の状態にもよるから歯医者さんに相談してみてね。

《プロが行うむし歯予防》

前にも少し紹介したけど、歯医者さんでしかできないむし歯予防があるんだ。とっても効果的だから是非受けてみてね。

1. プロフェッショナルクリーニング

歯医者さんでは、主に歯科衛生士さんが、専用の機械や器具を使って、クリーニングをしてくれるよ。とてもきれいになるし、歯医者さんに通うことに慣れていけるから、定期的に是非受けてみてね。

2. フッ素塗布

フッ素がむし歯予防になることは前にお話したね。おうちで使う歯磨き粉にもフッ素は入っているけど、歯医者さんのフッ素は特別だ。高濃度だから毎日はダメだけど、年に2～4回くらいなら強力なむし歯予防になるよ。



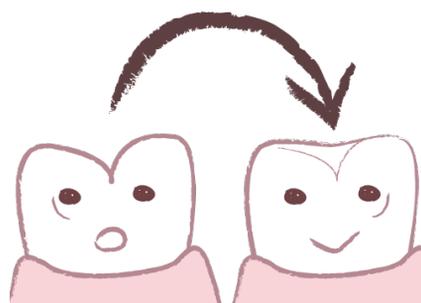
うらへ続く

3.シーラント

これはまだお話していなかったかな。むし歯になりやすいのは、奥歯の噛むところ、みぞのところって言われているよ。ここは磨きづらいし、汚れも残りやすいからね。だから、その溝を埋めて、むし歯にならないようにしてあげる処置をシーラントというんだ。

削ったりしないから痛くないし、短時間で終わられる。フッ素同様すごくむし歯予防の効果があるから是非、やってもらってね。

COATING!



《口呼吸、歯並び対策》

これは、最近お話したね。噛む回数が少なくなってきて、お口の成長が十分にできていない子が増えてきているよ。そういう子は歯並びが悪くなって、口呼吸になっていくから、風邪をひきやすかったり、体の成長にも悪影響が出てしまう可能性がある。そうならないように、口呼吸になっていないか、歯並びは大丈夫か、歯医者さんで小さい頃からよくチェックしてもらおう。



具体的には、
集中している時に、お口をポカンとあけている。

寝ている時に、いびきをかく。
朝の寝起きがあまり良くない。
歯と歯の間にスペースがない。

こういう事が見られたら、口呼吸をしている可能性が高いんだよね。大人の歯が生えてきた時に、歯並びが悪くなっていくかもしれない。

もし、こういう事がお子さんに見られるようなら、できるだけ早めに歯医者さんに相談しよう。

歯医者さんでは、必要な食事指導や、お口の体操も教えてもらえるよ。もちろん、お口の体操がしっかりできているか、定期的に歯医者さんでチェックしてもらってね。



どうだったかな？皆が健康で、元気に成長していく事を心から願っているよ。1年間読んでくれてありがとう。また、どこかで会う事もあるかもね。その時はよろしくね！

