

4~5歳



<歯磨きのポイント>

4~5歳でムシ歯のしやすい場所は、「奥歯の歯と歯の間」です。歯と歯の間に残った汚れは、ハブラシだけではしっかり落とせませんので、デンタルフロスの使用をおすすめします。

デンタルフロス



歯ブラシでは取れないすき間の汚れに効果があります。ゆっくりゆすりながら歯間に入れて、両方の歯の側面をこするように動かしてください。

歯と歯にすき間がない場合はデンタルフロスを利用するのも一つの方法。2歳半までは歯ブラシだけで磨いたほうがよいでしょう。

お子さまをほめてあげて、歯磨きや仕上げ磨きを嫌がらない環境を作っていきましょう。



<おやつを食べ方を工夫しましょう>

この時期のムシ歯の大きな原因は甘いもののとり方です。ムシ歯菌の栄養源はおやつに含まれる砂糖です。おやつを食べ方に気をつけてムシ歯を予防しましょう。



ムシ歯を作りやすい食べ方



- だらだら時間をかけて食べる。
- 砂糖量の多いものを飲んだり食べたりする。
- 歯にくっつきやすいものを食べる。
- 甘いものを食べて（飲んで）そのまま寝てしまう。



ムシ歯を作りにくい食べ方



- 食べる時間と量を決めて、小分けにして与える。
- お茶などの甘くない飲みものを組み合わせる。
- 砂糖量の少ないものを食べる。（キシリトール入りがおすすめ）

<指しゃぶりや舌の癖をなくしましょう>

指しゃぶりの影響を受けて「出っ歯」になると、上下の歯と歯の間に舌をはさむ癖が付き、舌で押されると前歯はもっと「出っ歯」になってしまい、歯並びに影響します。



小学校低学年は顎の成長時期です。この時期に癖をなくしておきましょう。