

# ひらり歯科 クリニック新聞

難しく考えなくて...  
ムシ歯予防

2011\* 12月号

小児歯科における私たちスタッフの役割は、永久歯へのスムーズな移行をお手伝いすることであると考えています。

まずムシ歯を作らないことが大事、でも不幸にもできてしまったら、子供に負担のかからない最小限の治療法で処置し、ムシ歯の進行を防ぎ、新たなムシ歯ができるのを予防します。

では、ムシ歯予防のポイントとは？

## 歯ブラシ...

と言っても、難しく考えることはありません。昔1日3回3分以内に、3分間などといわれていたのが、子供はそんなに長くできません。

できれば1日1回はして下さい。2回できれば2回、3回でもいいです。

時間は3歳以上で30秒を目安にして下さい。

2歳なら20秒、1歳なら10秒で十分です。

もっと長くできるならしてもかまいませんが、嫌がる子供に無理矢理することは、難しいでしょう。1日1回、歯ブラシをお口の中に入れることが大切です。

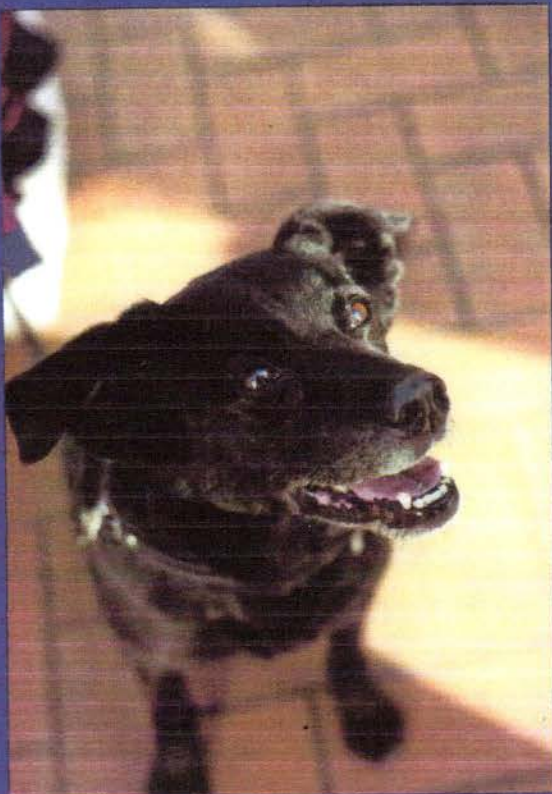
もちろん歯磨き粉はつけないで下さいね。

## おやつ...

今の時代、糖分が足りなくて栄養失調になることはありません。  
どちらかというと摂りすぎの傾向があるくらいですよ。  
ですので、お母さんにはお原真にしたいのですが、少なくとも3歳までは、ご両親から  
甘いものをあげないでほしいのです。  
親がわざわざあげなくても周囲の大人が必ずお菓子を与えます。  
おじいちゃん、おばあちゃんはお孫さんのかわいい笑顔を見たいので、何か  
あげたくなります。保育園、幼稚園に行けば、必ずおやつがあるでしょう。  
だから、一番身近なお母さんにはあげないでほしいのです。  
それからもう一つ。  
大人だって甘くておいしいものを食べたくなりますよね。  
がまんすることはありません。...が食べ方を工夫しましょう。  
子供に見えないところでパクツといきましょう。  
子供にわからなければいいことですから(笑)

予防ポイント「飲みもの」「フッ素」「定期検診」編は  
来月号で!!

## ラヴラドールレトリバーの ポピーです!!



実家で飼っています。  
もう12歳で、随分おとなしくなりましたが  
ボール投げには目がありません。  
今でも行くたびにボールをくわえて、シッポを  
振ってできます。  
川遊びも大好きで、暑くなるとすぐに  
水に入り泳いでいます。  
近所では元気な犬と有名なんです。人  
間にするとかなりの高齢...  
いつまでも元気でいてほしいです♡

マネージャー 平井 真由美