

## ◆口腔に関する質問◆



### 〈歯みがき粉〉 保護者の質問



### 児童の質問



質問	回答
Q1 歯みがき粉はあまりつけていいですか。	A1 はい。たくさんつける必要はありません。歯磨き粉は少しで十分です。歯磨き粉のつけすぎは、口の中が泡だらけになるので、歯の汚れが落ちていないのにきれいにみがけた気分になってしまうので。
Q2 歯みがき粉はつけたほうがいいですか。	A2どちらかというと、つけた方がいいでしょう。特に起床後は、口中細菌が増殖しているので、歯みがき粉を使うことで、口臭や歯についた茶渋もかなり減らせます。ただし、お子さんが歯みがき粉が苦手なら、無理に使わなくても大丈夫です。歯の汚れが落ちていればいいのですから。無理強いせず歯みがき粉が使える時まで待ちましょう。
Q3 はみがきリンスは、むし歯、歯周病予防の効果がありますか。	A3効果は、期待できます。液体なので、毛先のとどかない歯周ポケットまで入り込むことができるからです。ただし、歯がきれいにみがけていたうえで使用するならという条件付きです。歯みがきリンスは、あくまでも補助的存在です。
Q4 歯みがき粉はどのような成分が含まれているのがいいでしょう。	A4市販されているものなら、どれでも大丈夫。低研磨、低発泡、低刺激の歯みがき粉をおすすめします。



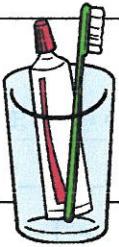
### 〈歯みがきの方法〉 保護者の質問

質問	回答
Q1むし歯にならない歯みがき方法があつたら教えてほしい。	A1 完全にむし歯にならないというより、むし歯になりにくい磨き方はあります。とにかく1本1本ていねいにみがき、歯垢や食べかすをていねいに取り除くこと。1本1本の歯の形は、とても複雑なうえ、歯はならんで生えているので、出っ張っているところ、へこんでいるところがたくさんあるのです。そこに、はぶらしのブラシが十分あたるようにやさしく、ていねいに汚れを落としましょう。時間をかけて、鏡で確認しながらみがきましょう。
Q2歯みがき時間の目安が知りたいです。	A2ていねいにみがくと7~15分くらいかかるかってしまうと思います。これは、ダラダラみがきとは違います。1本1本ていねいにみがいていると、このくらい時間がかかるかてしまうのです。でも、時間をかける事も大切ですが、はみがきのコツを学ぶことも大切です。
Q3細かいところまでみがいてほしいのですがどうしたらいいのでしょうか。	A3 一つは、保護者が、ブラッシング指導を受け、自分が細かいところまで、みがけるようになる。そして、細かいところまでみがいている親の姿を見せるようにしましょう。その後、仕上げみがきをしてあげ続けると細かいところまでみがこうという心が育ちますよ。

質問	回答
Q1はみがきこをつけてみがくと、つけないときより何倍きれいになるのか。	A1 何倍きれいになるかは、はっきり言えません。なぜなら、はみがきこをつけただけで、はのよごれがとれるとはかぎらないからです。はのよごれは、歯ぶらしの毛先が、はのよごれをこすりとることで落ちます。歯みがき粉をつけ、歯ブラシで、すみずみまでていねいにみがけたなら、2倍にも3倍にもきれいになるでしょうね。
Q2子ども用の歯みがき粉は、大人用と比べると体によくないのでしょうか。	A2そのようなことはありません。子ども用でも、大人用でも、体には問題ありません。

### 児童の質問

質問	回答
Q11日でもはみがきをぬかす(やらない)とむしばになるの。	A1むしばになります。みなさんの歯は、大人の歯よりもやわらかいのです。子どものははむしばになりやすくむし歯のすすみが早いのです。
Q2いくらみがいてもピカピカになりません。どうしてですか。	A2 実際に、歯を見てみないと、理由は言えません。よごれが落ちていなければ、歯に茶渋などのよごれがついてしまったからかもしれません。
Q3はをきれいにするには、何分間歯みがきすればいいですか。	A3 7分から10分くらいかかりますね。

Q4 歯の磨き方が 知りたい。	A4 4年生のはみがきの授業を今後もやりたいと思っています。その授業を見学にくる、または、歯医者さんで、専門の人에게教えてもらうなどする知る方法は色々あります。自分の歯のよごれた部分や特徴を知り、歯ブラシの動かし方をマスターするのがいいと思います。	Q4 每日歯みがき をしてもむし 歯になるって 事あるのです か。	A4 あります。 歯みがきしてもよ うが落ちていな い場合やダラダラ と食事をしている 場合には、歯をみ がいていてもむしば になりやすいです。
Q5 朝の歯みがき は、起床時も やった方が良 いのでしょうか	A5 みがいた方がいいです。 就寝中は、口腔内細菌が増殖しています。 食事の前に歯をみがかないで、口腔内細菌 を食べてしまう事になります。		
Q6 歯は、一日一 回しか磨かなか くても大丈夫 なのですか。	A6 大丈夫ではありません。 食事をとると、口の中はよごれます。食後には、かならず歯 みがきをする必要があります。		
Q7 きれいな歯を保つ方を 聞いてみたい。	A7 正しいブラッシングをしていねいに行う。 これにつきます。		
Q8 子どもが、一 人で歯の汚れが 取れるようにな るにはどうした らしいですか。	A8 子どもが一人で歯の汚れが取れるようになる、つまり、は みがきの自立にはいくつかのきっかけがあるといわれています。 ①独立心が芽生えた時 ②清潔についての関心が高まり、清潔の気持ちよさを意識した時 ③身だしなみや見た目の美しさを気にはじめた時 ④むし歯などで歯の痛み、歯並びを気にした時 ⑤異性を意識はじめた時 だそうです。	Q8 今、むし歯が ありません。 これをたもつ にはどうすれば いいですか。	A8 今やっている虫歯 予防を続けてみて はいかがでしょうか。 また、定期的に歯科 医院で検診してもら うといいですよ。
Q9 茶渋がつきづ らいブラッシ ングがあれば 知りたいで す。	A9 歯の表面が傷つくと、茶渋がつきやすくやすくなります。 歯みがきの時、歯の表面をゴシゴシこするのはやめましょう。 柔らかめの歯ブラシで、やさしくこすり、汚れを落としましょう。 参考までに、歯に茶渋がつきやすい飲み物は、紅茶・ウーロン茶などです。そのようなお茶を飲んだ後は、水で口をすすいだり水を飲んだりするといいですよ。	Q9 朝昼夜ごとに みがくのと、 夜とめて1回 15分みがく のとどちらが いいですか。	A9 朝昼夜ごとにみがく の方が正解です。毎 食後、口の中はよご れます。そのたびご とに歯のよごれをと る必要があります。
Q10 外出先ではみがきの 方法を教えてほしい	A10 強めに、ブクブクうがいをする方法があります。しかしこ れでは、口の中のよごれを、10%位しか落とす事はできません。	Q10 歯みがきは、 1日3回みが かないとダメ なのでしょうか	A10 だめではありませんが、食後にみ がくのが、はみが きのきほんです。

## 〈仕上げみがき〉保護者の質問

質問	回答		
Q1 仕上げみがき など、歯の様 子を親がみた ほうがいいの でしょうか。	A1もちろん、みてあげてください。 スキンシップになりますね。 歯の様子を伝えたり、生えかわりと一緒に喜んだり、歯の大 切さをお話ししながら、みてあげてください。	Q11 細かいところ まで自分でみ がいてつもりで すが、なぜ汚れ が取れないので しょうか。	A11 歯ブラシがとど かないのかもしま せん。ブラシの毛 先が曲がっていない か、ブラシの大 きさが自分にあ っているかチェック しましょう。
Q2 仕上げみがき は、いつ頃ま ですればいい のでしょうか	A2お子さんが、歯に関し、親以外の人とコミュニケーション がとれるまでと考えましょう。 親以外の人というのは、歯科 医や歯科衛生士のことです。	Q12 歯みがきを しなくても汚 れがとれる方 法はあります か。	A12 ありません。
Q3 親による仕上 げみがきはどの 程度やつたらい いのでしょうか	A3子どもの手の届かない部分をみがいてあげてください。子 どもでもみがける所がみがけない場合は、歯ブラシをつか って磨き方を教えてあげるとよいでしょう。		

## 〈歯ブラシ〉 保護者の質問

## 〈歯の色〉 児童の質問

質問	回答	質問	回答
Q1 6年生の歯ブラシは、子供用、大人用どちらがいいのでしょうか。	A1 歯の大きさにもよるので、一概に言えません。どちらかと言えば、ブラシ部分が小さめのものがいいでしょう。ブラシの部分が小さいと、奥や細かいところにブラシがとどき、汚れを落としやすいと思います。 歯医者受診の時、専門家に自分の歯にあった歯ブラシを教えてもらうのもいいでしょう。	Q1 どうして歯の色が白だったり、茶色っぽかったりする人がいるのですか。	A1 歯の色は、歯の表面の下の象牙質の色です。この部分は、人によって色が少しずつ違うため、歯の色は白っぽかったり、茶色っぽかったりするのです。歯の色は、肌の色のよう個人差があるのです。
Q2 電動歯ブラシは、子どもの歯によくないのでしょうか	A2 手で行うはぶらしの方法をおすすめしたいですね。手でみがく歯みがきは、細かいところまでブラシがとどきますから。電動歯ブラシは、力が強いので、使い方によつては、歯がけずれてしまう場合もあります。	Q2 歯みがきをしているのに、大人の歯が黄色っぽくなります。	A2 はみがきの時、強くみがきすぎると、歯の表面に傷がつき、茶渋や食物の色がつきやすくなります。色がつく理由は、ほかにも色々あるので、歯医者さんでみてもらうと原因がはつきりするでしょう。
Q3 電動歯ブラシと手でみがく歯ブラシどちらがいいですか	A3 手でみがく歯みがきが基本ですが、電動歯ブラシと両方使う方法もあります。電動と、手による歯ブラシのよいところをみつけて目的に応じて使い分ける方法もあります。	Q3 ちゃんとみがいているのに、なぜ歯が黄色くなるのですか。	A3 歯ブラシがとどいていない、歯そのものに色がついてしまっているなどが考えられます。

## 〈歯の色〉 保護者の質問

質問	回答
・歯が黄ばんでいる所は、丁寧にみがくと白くなるのでしょうか。 ・歯の色が黄色いのは汚れがついているからでしょうか。	歯の色に関する質問が多いのですが、その歯を実際にみていないので、何とも言えないのが現状です。黄ばんでいる理由がはっきりすれば、みがけば白くなるか、白くならないかがはつきするでしょう。
・歯の色を白くするためにには、どうすればいいですか。 ・よくはみがきをしているが、歯全体の色が黄色っぽくなってしまってはどうしてでしょうか。	基本的には、先天的に歯に色がついているのなら、色は落ちません。後天的に歯に色がついたのなら、色は落ちるでしょう。
・下の歯が、生えてきましたが、茶色っぽくなってしまいました。仕上げみがきをしているがいつもに色が落ちません。 ・新しく生えてきた永久歯が、乳歯に比べ黄色い気がするのですが原因は何ですか。	しかし、乳歯の色はみずみずしい白色、永久歯は、黄色っぽく、うすいアイボリー色というのは、普通のことです。

## 〈矯正・歯並び〉 保護者の質問

質問	回答
・前歯が永久歯に生えかわったが、歯の大きさから収まりきれないようです。矯正することを視野にいれるべきでしょうか。反対咬合でもあります。 ・矯正は、何歳くらいでやる子が多いのですか。 ・子どもが、「歯の矯正をやりたい」「歯をきれいな形にしたい」と言ってきました。いつ頃から始めるのがよいのでしょうか。 ・歯のかみ合わせが悪いので心配です。 矯正した方がいいのかきいてみたいです。 ・歯並びが悪く、かみ合わせも反対なので、心配です ・歯並びがよくありません。矯正は早めにやった方がいいのですか。 ・歯並びが悪いので歯の矯正を考えていますが、よいタイミングがわかりません。	歯の矯正に関する質問は、かなり多いようでした。  しかし、歯の矯正に関しては、歯列、あごの状態は各々違うため、専門医にみてもらう必要があります。矯正の考え方、実施時期もタイミングも一人一人違うので、何歳からというラインを引くことは難しいのです。

歯の矯正は、すべての歯が永久歯になってからがいいのですか。

- ・6年生くらいの子どもの歯並びは、もう少し顎が成長するのを様子をみたほうが良いのでしょうか。
- ・歯並びをよくしたいが何年生くらいでブリッジをかけたほうがいいですか。
- ・前歯がきちんととかみ合っていないので、心配です。
- ・前歯の矯正をさせようか迷っています。やはり、小さいうちにやったほうがいいのでしょうか。
- ・前歯が少し曲がって生えています。見た目がよくなる方法がありますか。
- ・歯と歯の間があいています。よい方法はありますか。
- ・前歯がすきっ歯で下の歯もバランスが悪いです。矯正した方がいいか。

ですから、イコール  
矯正歯科医の受診=歯の矯正  
を行うのではなく、  
まずは、親・子供の考え方、歯科医の  
診断や意見を総合させることが必要  
で、それがすべてのスタートです。

歯科医を受診するときは、  
電話で状況を話し、初診はいくらく  
らいかなど聞いた上でお出かけにな  
るといいかもしれません。

### 〈くせ〉 保護者の質問

質問	回答
Q1 口を開けたままでいると出っ歯になると歯科医から聞きました。 今くらいの年頃でもそうなりますか。	A1 口を開けたままでいると出っ歯になるというより、出っ歯だから、口を開けてしまうのではないかと思いますが…。 今くらいの年齢でそうなるのかどうかははっきり答えられません。
Q2 爪をくむくせがあるので、歯に影響しますか。	A2 影響します。 指しやぶり、唇しやぶり(吸い)、えんぴつかじり、洋服の袖しやぶり、名札しやぶりなどすべて影響します。

### 〈むし歯のメカニズム〉 児童の質問

質問	回答
Q1 歯は、どうやってとけるの。 なぜ、むしばができるのですか	A1 歯の中の食べかすと、口の中にいるミュータンス菌が合体し、強い歯を溶かす酸を生み出します。その酸が歯を溶かし、むし歯ができるのです。虫が、歯を食べちゃうわけではありません。
Q2 むし歯があると、なんで黒くなるのですか。	A2 むしばきんのはいせつぶつともかんがえられます。むし歯のじょうたいが進むほどむし歯の色は、こくなっています。

### 〈歯ぎしり〉 保護者の質問

質問	回答
Q1 寝ているときの歯ぎしりがすごいんです。 大丈夫なんですか。	A1 大丈夫かどうか。歯の様子を見てみないと何とも言えません。専門医が診てマウスピースが必要か、経過観察かいろいろでしょう。
Q2 歯ぎしりの原因はなんですか。	A2 歯の萌出の一時的起こるもの、ストレスが原因でおこるなど、これまた歯ぎしりの原因は様々です。

Q3 どうして歯をみがいても、むし歯になるの。	A3 歯の中によごれが残っているから。歯みがきしても取れないよごれが口の中に残っているからでしょう。
Q4 どうして歯みがきをしないとむし歯が出来ちゃうのですか。	A4 虫歯の原因の一つが、口の中の残っている食べかすだからです。歯みがきしても、よごれが残つていれば、むし歯になってしまいますから気をつけましょう。

### 〈フッ素塗布〉 保護者の質問

質問	回答
Q1 フッ素塗布の間隔と、何歳くらいまで行ったらいいのか知りたい。	A1 半年に1回くらいでもいいでしょう。何歳までも塗布していいのです。より効果的なフッ素塗布は、子どもの中のやわらかい歯の時期ですが。
Q2 フッ素は、定期的にやつた方がよいのでしょうか	A2 やつた方がいいです。

Q5 一生むし歯にならないひとはいますか	A5 たまに、いますよ。
Q6 歯垢はどうして、歯につくのですか。	A6 歯の表面に歯垢の原因となるものがついているからです。
Q7 歯の菌はいつふえるのですか。	A7 いつでも増えます。食後、ねむっている時などです。

Q3 6ヶ月に1度のペースで歯科受診し、フッ素を塗布しています。このペースで大丈夫でしょうか。	A3 大丈夫でしょう。 6ヶ月以上あけない程度のペースがいいですよ。	Q8 ご飯を食べ終わったら、すぐ歯みがきした方がいいのですか。	A8 もちろんです。
Q4 市販されているフッ素など効果が期待できるのでしょうか。	A4 正しく使えば、期待できるでしょう。	Q9 どうして丁寧にみがかないと、歯のよごれが隅々まで取れないからです。	A9 ていねいにみがかない
Q5 フッ素入りの歯磨き粉を使うほかに、フッ素塗布をしたほうがいいですか	A5 した方がいいです。 フッ素入りの歯磨き粉だけで、十分な効果を得るのは難しいでしょう。	Q10 どうしたら、むし歯にならないのかが知りたいです。	A10 口の中に食べ物のかすを残さないこと。歯についた歯垢をきれいの取り除くこと
Q6 フッ素を塗った後、歯と歯の隙間は、みがかなくていいいのですか。	A6 そんなことはありません。歯と歯の隙間も十分にみがいてください。		

### 〈歯の生えかわり〉 保護者の質問

質問	回答
Q1 歯がぬけたあと、なかなか生えてきません。栄養状態が悪いのでしょうか。	A1 栄養状態とはあまり関係ないでしょう。個人差があります。たまに、新しく生えてる歯が隣の歯にぶつかっていることがありますので、心配なら受診してみましょう。
Q2 まだ、乳歯が1本もぬけていません。グラグラもしていません。生えかわりが遅いのは、心配ないのでしょうか。	A2 心配ありません。
Q3 永久歯がどんどん出てきて痛がるので、大丈夫でしょうか。	A3 痛みを伴うことは、よくあります。大丈夫でしょう。
Q4 まだ、2本しか抜けていませんが、抜け替わる時期がまりの子よりおそい気がします。大丈夫なのでしょうか。	A4 大丈夫です。生えかわり基本年齢より、プラスマイナス6ヶ月～2年の差があると言われています。
Q5 前歯の左横の歯が抜けて半年くらいたつにまだ生えてきません。きがかりです。	A5 心配ないとは思いますが、今後心配なら、専門医にみてもらってください。
Q6 下の歯2本が永久歯に生え代わったのですが、その後他の歯が生えかわりません。気長に待っていても大丈夫ですか。	A6 大丈夫です。

### 〈栄養〉 保護者の質問

質問	回答
Q1 歯を丈夫にするにはカルシウム以外何が良いのですか。	A1 後ほど配布する予定の参考資料をご覧下さい。
Q2 今、乳歯と永久歯のはえかわりの時期です。食事など気をつけた方がいいのでしょうか。	A2 歯の成長も、体の成長にとっても、バランスの取れた食事は、大切です。
Q3 ゼロカロリー飲料は、歯に影響がありますか。	A3 データがないので不明です。

### 児童の質問

質問	回答
Q1 子どもの歯が全部ぬけるのは、何歳くらいですか。	A1 個人差はありますが、10～12歳くらいです。
Q2 歯は、どうしてぬけるのですか。 ・なんで、子どもの歯がぬけ、また大人の歯が生えてくるの。	A2 あごの成長に伴って、歯の大きさが口に合わなくなるので、乳歯から永久歯に生えかわるのです。
Q3 なぜ、子どものうちに、大人の歯がはえてきちゃうの	A3 大人への準備を今から行っておく必要があるからです。
Q4 歯がグラグラしてもなかなかぬけません。どうしたらいいですか。	A4 そのうち、抜けるでしょう。なかなか抜けないようなら、歯医者さんに行きましょう。

### 〈その他〉 児童の質問

質問	回答
Q1 なぜ、唾液はでるのですか。	A1 食べ物の消化を助けるため、食べ物を口の中で混ざりやすくするため、食べ物を飲み込みやすくするため。自浄作用のため。
Q2 歯はどこから出来ているのですか。	A2 エナメル質、象牙質、セメント質、歯髄(神経)などです。
Q3 何でむし歯になると、銀歯を入れるのですか。	A3 それが治療方法の1つだからです。



## 〈子どもへの声かけ〉 保護者の質問

### 質問

Q1 子ども本人が丁寧に磨く気になる指導、声かけはどのようなものがあるか。

Q2 正しい歯みがき方で子どもが実践できる方法を教えてほしい。

Q3 毎日の歯みがきでは、むし歯や口の中の病気への気持ちがゆるみがちです。

Q4 持続するには、どのような語りかけをすればいいのでしょうか。

### 回答

お子さんみんながみがく気になる、魔法の言葉はありません。だからといって、声かけは重要です。

しかし、ものは試し、頭でばかり考えていないで、家族みんなで歯みがきと一緒にやってみてはいかがでしょう。

親がはみがきの姿を見せてもいいし、

歯みがきできたら、カレンダーに丸をつけたり、シールを貼ったり…。子どもがよろこぶ方法を考えてみましょう。

歯医者で歯垢染め出しのテストをしてみて、自分の歯のよごれを、実際に自分の目で確認するのもいいかもしれません。

よくみがけたら、ほめてあげてください。

みがきたくなるような、きっかけが見つかると、磨きたくなる心が芽生え始めるかもしれません。

## 〈遺伝〉 保護者の質問

Q1 親が歯が悪いのですが、遺伝はありますか。

A1 全くないとは言えません。しかし、虫歯の原因是細菌説が有力と言われています。

Q2 歯の遺伝はあるのでしょうか。

A1 歯の遺伝というより、歯並び、あごの大きさの方が遺伝的因素は強いと思います。

## 〈歯石〉 保護者の質問

Q1 歯石は、どのくらいのペースで取り除けばいいのですか。現在、半年に1回程度いっています。

A1 歯石は、つきやすい人と、つきにくい人がいます。  
歯石がつきやすいであれば、6ヶ月以上あけない方がよいと思います。

## 〈定期検診・治療〉 保護者の質問

Q1 歯の定期検診は、平均どのくらいの割合がいいのでしょうか。

A1 半年に1回くらいが理想です。

Q2 むし歯がないため歯医者に行くことがありません。定期的に歯科医院に受診したり通ったりしたほうがいいでしょうか。

A2 定期的に検診した方がいいと思います。



Q3 歯のエナメル質がとれた場合、どういう処置が一番よいですか。

A3 歯によって条件が違いますので、どのような処置が1番よいかは、実際に歯を見てみないと答えにくいところがあります。

Q4 歯科医によって乳歯のむし歯の扱いがバラバラ（治療する歯科医と治療しない歯科医がいる）です。どうしてなのでしょうか。

A4 歯の扱いがバラバラなのは、よくあることです。ばらばらと言うより、歯科医によって見解は色々だということです。ラインをきちんと引く事は難しいでしょう。なので、自分の考えと歯科医の考えがあう、かかりつけ歯科医が見つかれるといいですね。

## 〈学校へのお願い〉

- ・学校で歯みがき講習のような事を行い、正しいみがきかたが出来るように指導いただけたらうれしい。
- ・学校で定期的に確認していただければと思います。
- ・定期的に歯みがき指導があると良いと思います。
- ・上手なみがきのやり方を教えてほしいです。
- ・正しいみがきかたが出来るようにご指導いただけたらと思います。
- ・奥の歯の磨き方をよく子どもに教えてもらいたいです。

