



今月のテーマは『歯ブラシ・歯磨き粉の選び方』です。

ご家庭でお使いいただく歯磨き器具などは、お子さまの年齢や虫歯の傾向の有無、歯並びの状態などに合わせて選ぶ必要があります。

今回は、一般的な選択基準などを挙げましたので、購入されるときなどに「どれを選んだらいいんだろう・・・」と困ったときに参考にしてくださいね。

歯ブラシってどんなものがあるの??

■アベ歯科では、基本的にやや小さめの歯ブラシを使うことをお勧めしています。磨きにくいところは、たいてい歯ブラシの届きにくいとことで、ヘッドの小さな歯ブラシの方が磨きやすいからです。とくに外国製のものは大きすぎるものがほとんどなので注意が必要です。また、電動歯ブラシなども細かく磨けないケースもあり、あまりお勧めはしません・・・。



デンタルフロス(糸ようじ)はどれがいいの??

■お子さまの場合、片手で唇を抑えなければならないこともあるので、ホルダー(柄)の付いたものがお勧めです。お子様用の小さめのものを選んで下さいね。



歯磨き粉はどうしたらいいの??

■お子さまの場合、歯磨き粉が絶対に必要ということはありません。虫歯の原因となるプラークは基本的に歯ブラシのみで除去できるといわれています。ただ、色素などに沈着が気になる場合や、お子さまにお気に入りの風味やキャラクターのものがあ、歯磨きを促すことに利用できるのであれば、子供用の歯磨き粉を使用してもいいと思います。



フッ素ジェルは使ったほうがいいの?!

■1日1回、歯にフッ素を塗ることは、歯質を丈夫にし、虫歯予防に大変有効です。ご家庭で使用するフッ素には、うがい薬タイプ、スプレータイプ、ジェルタイプなどがありますが、歯の表面に一番長く停滞するジェルタイプをお勧めしています。いろいろな風味が用意されているので、お子さまの好みに合わせて選んであげてください。

ちゃんと磨けているか心配・・・歯医者さんみたいに「染め出し液」を使ったほうがいいの??

ご家庭で歯磨きの練習をする際に大変有効なのが、歯垢染め出し剤です。気軽にできる液体歯磨き粉タイプや、しっかり染まってじっくり練習できるタブレットタイプなどがあります。

