



子どもの歯について気になること Q & A

Q

甘いお菓子、ジュースが大好きです。むし歯予防のために食べさせないほうがいいのでしょうか？



A

食べてはいけないわけではありません。お子さんのおやつにはエネルギーの補給やこころの満足感を得る役割もあります。

- ①おやつの時間を決めてだらだら食べない
- ②甘いもの以外のいろいろな食べ物を加えてあげる
- ③食べた後には歯みがきをすることを心がけてみましょう。

また、ジュースではなくお茶かお水を飲ませたりすることもむし歯予防で大切です。



Q

歯みがきは一日に何回するとよいのでしょうか？



A

歯が生え始めた時期は歯ブラシに慣れていただくことが大切です。なので、初めの頃は機嫌がよい時間帯や親御さんの時間の余裕のあるときに行っていただいて、だんだん歯ブラシに慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。理想は毎食後ですが、難しい場合は少なくとも寝る前には必ず仕上げ磨きを行ってください。



お子さんのお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



いいじま 歯科
クリニック

5-7 歳歯ならび
無料勉強会



TEL.0254-23-0648

診療時間 8:30~17:00
休診日 日曜/祝日/水曜午前

小児歯科相談
申し込み専用



小児歯科
ホームページ



Instagram
小児歯科
インスタグラム

