

「また行きたくなる」歯科を目指して。

かみ合わせ

歯並びの治療って いつから始めればいいの？

歯並びは人それぞれ違います。また、気になるところも様々です。当院では上下顎4切歯が生え変わる頃に歯並びの治療を開始することが多いですが、歯並びによっては子どもの歯が生えそろった頃に開始した方が良い場合や永久歯列が完成してからではないと歯並びの治療が出来ない場合があります。**お子様にとって適切な時期**についてお話しさせていただきたいと思いますので、お気軽に相談して下さい。

歯並び矯正 目立たなくやりたいなあ

矯正している人の歯に、金属のワイヤーが貼ってあって、それが嫌だなあって思われる方も多いかと。他の人に気づかれないように当院でもマウスピース矯正が出来るようになりました。



院内環境

歯医者さんって どんなところだと思いますか？

楽しいところ

「歯医者は怖い」「痛い」と負のイメージがあると思いますが、当院は「また行きたくなる」「元気になれる」をコンセプトに考えていますので、もし治療になったとしても嫌がらずにできる様な環境整備やサービスを心がけています。

カラダのため

人生100年時代と言われています。イキイキと元気で過ごすためにはお口が健康でなければいけません。そのための土台作りとして、こどもとその養育者に対し、口腔内の健全な成育とより良い生活をサポートしていきます。

テレビを見ながら 診察できるの知ってる？

好きなアニメを見ながら

お口の中に医療器具を入れられるのは、こどもにとって大きな恐怖だと思います。当院では、天井にあるテレビで好きなアニメを見ながら診療を行います。不安感や恐怖心を和らげ、好きなアニメに集中している間に、お口の中のケアや治療を行うことができます。

診察の待ち時間に宿題ができる？

歯についての勉強もできる

当院の待合室には、勉強ができる机や、歯に関する絵本などを置いてあります。診察までの**待ち時間を利用して、宿題や歯についての勉強**をすることができます。

秘密のトンネルって通ったことある？

しげたこども歯科の院内には「**秘密のトンネル**」があるのを知っていますか？院内のどこにあるか、診察が終わったらあとに探してみてくださいね。

歯医者さんにガチャガチャが あるって知ってる？

治療や健診を頑張ったあとの**ご褒美として、ガチャガチャを設置**しています。こどもたちに「歯医者さんは怖いところ」ではなく、「歯をきれいにしてくれる楽しいところ」だと思ってもらえるよう様々な工夫をしています。

診察室もワクワク・楽しげな 雰囲気のお部屋だよ

当院は、「森」をイメージしたお部屋や「秘密のトンネル」があつたりと**ワクワクがいっぱい**です。しげたこども歯科のスタッフと一緒に「健康なお口」への**冒険を始めましょう。**

お口(歯・舌など)とその周りの筋力は?

むし歯の予防・治療

いつから歯医者さんデビュー?

妊娠している時から

お母さんがむし歯になると赤ちゃんもむし歯になるリスクが高まります。そのため、赤ちゃんがお腹の中にいる“マイナス1歳”からしっかりとケアをしていきましょう。また、妊娠中は歯肉の腫れや出血、口の中が乾く、気分が悪くて歯磨きができないなど、お口のトラブルが起きやすいため、つわりがおさまる4~5か月頃に1度歯科医院で健診を受けましょう。

首がすわった頃を目安に

「生後6か月ぐらいから」と言われていますが、授乳や抱っここの仕方で正しい舌の位置を覚えられなかったり、ポカン口になってしまふこともあります。できれば首がすわった頃を目安に歯医者デビューをおすすめしています。

お菓子は毎日食べているよ

お菓子の量が多くたり、ダラダラ食べを続けてしまうとむし歯になるリスクが高まります。

実は、唾液にはむし歯菌が出す歯を溶かす酸を中性に戻す力があります。しかし、頻繁に間食をしていると唾液が中性にする前に次の食べ物がお口の中に入ってきて、唾液の力が発揮できなくなるため、むし歯になりやすくなります。食べた後に歯磨き・うがいをしたり、「むし歯になりにくい(糖分の少ない)お菓子にする」「短い時間で食べ終わる」「量を決める」など、むし歯になりにくいお口の環境を作りましょう。

歯みがきは毎日やってるよ

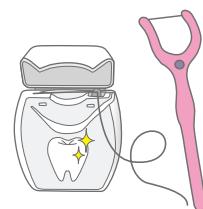
むし歯は、食べ物のかすやジュースなどの糖分が口の中に残ることでできてしまいます。お口の中を清潔に保つための歯磨きは、飲食後にするのが理想的です。そして、寝ている時のお口の中は細菌が増えやすい環境になっているので、寝る前に歯磨きをして口の中を綺麗にすることも大切です。



デンタルフロスを使ってますか?

いわゆる「糸ようじ」です。歯ブラシでは届かない歯と歯の間の食べかすや歯垢を取り除くことができる、むし歯の予防に欠かせないアイテムです。歯ブラシのみの歯垢除去率は約58%ですが、歯ブラシにデンタルフロスを併用すると歯垢除去率は約86%と高くなります。

デンタルフロスには、指に巻き付けて使う「糸巻きタイプ」やプラスチックのホルダーに糸が張られている「ホルダータイプ」など種類がありますので、当院では使い方の指導も行っています。



“フッ化物”って何だか知ってる?

フッ化物は緑茶、海藻、魚介類など身近な食品にも含まれていて、歯の外側のエナメル質の修復促進や強化、そしてむし歯菌の働きを弱めてくれたりします。

市販で歯磨き粉やフッ素ジェルなど様々な種類が販売されています。年齢によってフッ化物の濃度や使用量が違うので、お子様に合った歯磨き粉やフッ素ジェルを歯医者さんで教えてもらいましょう。

歯科医院で塗布するフッ化物は市販のものと違い高濃度のため、1度塗布すると3~4か月ほど効果があります。家庭用のフッ化物と併用することで、よりむし歯予防に効果的です。

定期健診って必要な?

3か月に1回

歯・お口の中は食べ物を食べる毎に使うところです。また、乳歯の生え変わりやあごの大きさなど、常に成長している子どものお口の中ですので3か月毎の定期健診をお勧めします。

クリーニングや歯みがき練習ができるよ

歯や歯並びの健診だけではなく、しっかり歯磨きができているかチェックし歯ブラシの当て方や磨き方も一緒に練習しています。また、歯ブラシだけでは取り除けない汚れを機械を使ってクリーニングして、ツルツルの歯にしていきます。

発育にとってとても大事なところです。

MFTや口腔機能

赤ちゃんのストローとカップ飲みって カップ飲みが先ってなぜ?

正しい飲み方を 覚えるため

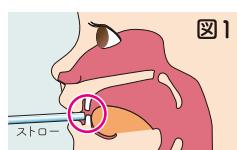
水分摂取の順番はおっぱい・哺乳瓶からはじめり、スプーン・カップとすすめていくようにします。生後8か月頃から、スプーンで水分を与えるすりのみを覚えていきます。

上唇がスプーンの水面に触れて、すすり込む量を調節できるようになることが水分摂取の第一歩です。

上の前歯が2本生えてきたら、カップから水分を与えましょう。上唇が水面につきセンサーの役割をして、どれくらい傾けたらどれくらいの量が、どれくらいのスピードで入ってくるかを学習して正しい飲み方を覚えていきます。

ストローを使うのは
外出のときだけ ストローを使うときは、ストローの位置に注意が必要です。

ストローをくわえてみると図1のように前歯から奥にストローは入らないことが分かります。図2のように奥までストローを引き込んでしまうとおっぱい飲みの舌を前方に突き出し前後に動かす哺乳動作になり、うまく吸うことができません。ストローから飲ませるときは、ストローの先端が上下の前歯を超えないように手を添えてあげましょう。



赤ちゃんに手づかみ食べは たくさんさせていますか?

手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、発育・発達にとても重要な行動です。

食経験から手先の器用さも学んでいきます。ついつい食べさせた方が早いから、危ないからと手伝ってしまいがちですが、食事をすることで大切なことは、食べたい・やりたいを導いて見守ること支援することです。

手づかみ食べで覚えることはたくさんあります。



食べものを掴みやすいように、おにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりエプロンや床にシートを敷くなど、見守りながら手づかみ食べをさせましょう。

正しい食事の姿勢を 知っていますか?

食事中の姿勢はとても大切です。姿勢が崩れてしまうと食事への集中力も低下してしまいます。**背筋を伸ばし、足の裏がしっかり床に接地**した姿勢で食事をすると食べ物をよく噛めるようになります。

よく噛むことで唾液の分泌も良くなりお口の中の浄化作用効果も高まりむし歯予防にも効果的です。**姿勢がいい状態だと、左右の歯は均等に力がかかる**ため、歯やあごの負担が少なく、効率よく噛むことができます。



足元に台などを置いて
足の裏全体がしっかり床に設置するよう工夫しましょう

ちゃんとおっぱい飲めてるかな?

赤ちゃんは、お母さんのおっぱいから舌と上あごで乳首をしごくようにしておっぱいを吸います。母乳はその刺激によって分泌されます。



お母さんにとっても赤ちゃんにとってもこの瞬間以上に心が通い合う経験はないでしょう。授乳のときのポジションも大切で、「60度抱っこ」といって、**抱きかかえる角度を60度**くらいにすることで、吸啜力(おっぱいを吸う力)が必要になり、吸う力を養うことにつながります。

いつもお口がポカンと あいていませんか?



子どものお口ポカンは口唇を閉じる力である口唇閉鎖力の発達と関係があります。

口唇閉鎖力が弱くなり
お口が閉じれず

口の中が乾燥し
唾液が少なくなって
自浄作用が低下し

歯を取り囲んでいる
口唇・頬・舌の力の
バランスが崩れる

●むし歯・歯肉炎引き起こします
●細菌やウイルスに感染するリスク
●口唇が荒れる ●口臭がする

●歯並びや 噙み合わせが崩れる

当院では、「口腔機能外来(チャーミングスマイル外来)」を設立しお口の機能の発達をより良い方向へいくように支援もしておりますので、お気軽にご相談ください。