

Q, 学校検診で、歯並びについて指摘されているのですが、矯正したほうがよいですか？

A, 子どもの矯正は、大人の矯正と違って、顎の成長を利用した矯正治療ができます。歯があっても、きちんと噛むことができているかは、別の問題です。

しっかり噛むためには、噛みあわせも重要です。『噛まずに飲み込んでしまう』と相談を受けることがよくありますが、噛まないのではなく、噛めないのかもしれませんが。診断がつけば、保険が使える矯正治療も増えていますので、ぜひ歯科医にご相談ください。



Q, はみがき粉を飲み込んでしまうのですが、大丈夫ですか？  
つけない方がよいですか？

A, たくさんでなければ、体に害はありません。歯みがき粉の目的は、中に含まれるフッ素です。フッ素をいかに歯にとどめておくかが大切です。飲み込んでしまうのであれば、まずは、歯みがき粉なしで歯を磨き、その後、歯に塗るような感覚で、はみがき粉をつけて、仕上げ磨きを行うとよいかもしれません。

今は、フッ素ジェルも売られているので、歯みがき後に塗ってあげるのもよいと思います。



歯医者に行くのが大変です・・・

熊本支援学校の子どもたちの歯科治療について知りたいと思い、熊本県歯科医師会口腔保健センターの見学に行ってきました。

すでに利用されている方も多いと思いますが、常勤の歯科医も配置され、診療時間や診療日が以前より増えています。

通うことが難しい場合は、むし歯の治療のみ口腔保健センターで行い、その後のメンテナンスは、近くの開業歯科医でできるように、連携しながら歯科診療を行っているとのことでした。

歯科受診については、むし歯になってから行くのではなく、メンテナンスを行う場所として受診し、早いうちから、歯医者に慣れておくことが大切です。



最後に・・・

これから暑くなりますが、熱中症予防のために、スポーツドリンクを常飲するのは、むし歯になりやすいので、お勧めできません。糖分だけではなく、酸性度も高いため、飲み続けていると歯を溶かしてしまいます。

患者さんの中にも、歯が溶けて白くなって受診される方もいます。生活習慣を確認すると、炭酸飲料やジュースを常に飲んでいることがわかります。習慣化されてしまうとなかなかやめることが難しいので、ジュースは時間を決めて飲むようにしてください。

