

**2021年度
オンラインブラッシング指導
質問回答集**

【小学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
大人の歯のでこぼこしているところはどうやってみがいたらよいですか。	噛み合わせの部分は1本ずつ小刻みに動かすようにみがきましょう。歯並びが難しい所は、縦みがきも活用してみがいてみましょう。
大人の歯が子供の歯より数が多いのは何でですか。	顎の骨が成長するにつれて、子どもの歯よりも大きくて丈夫な歯が必要になります。しかし、一度作られて生えてきた歯は大きくならない為、子どもの歯では不十分な部分が新しく生えかわったり、子どもの歯の奥歯のさらに後ろから6才臼歯や12才臼歯が生えてきます。
どんなおやつならむし歯にならないんですか。	基本はおやつ時間を決め、だらだら食べないことが大切です。甘いもの以外に、色々な食べ物なども組み合わせるようにしましょう。食べた後には、歯みがきをするようにし、できない場合はお茶かお水を飲むことでもむし歯予防につながります。

参照：日本小児歯科学会HP

http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/faq04.html#faq_a0402

一般財団法人 サンスター財団

【小学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
むし歯はどうしてできるんですか。	口の中にいるむし歯原因細菌(ミュータンス菌)が、糖質(砂糖)を利用して歯の表面にネバネバした物質(プラーク=歯垢)をつくります。このプラーク(歯垢)中のむし歯原因菌が糖質(砂糖)を利用して酸という物質を作り、歯の表面を溶かすことで、むし歯になります。
歯みがき粉はどのくらいつけたらいいですか。	6~14歳くらいまでは、1cm程度付けるようにしましょう。
歯は何分みがいたらよいですか。	丁寧にお口全体をみがくことを意識すると、3分程度かかると言われています。みがく時間も大切ですが、しっかりお口の中全体をみがけているかがとても大切です。1本1本丁寧にみがくことを意識してみましょう。

参照：日本小児歯科学会HP

http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/faq04.html#faq_a0402

一般財団法人 サンスター財団

【小学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
歯の大きさが場所によって違うのは何ですか。	歯にはそれぞれ役割があります。口の中に食物が入るとまずは前歯でかみ切り、その後うすのような形をしている奥歯でかみ砕き、すりつぶしています。それぞれの役割あった歯の形をしているため、前歯や奥歯で形や大きさが異なっています。
歯に良い食べ物は何ですか。	ミネラル（カルシウム、リン、鉄）、ビタミン、タンパク質などバランスよく栄養をとれるようにすることで健康な歯が作られます。
だいたい何才ぐらいで全部の歯が生えかわるのですか。	人それぞれ個人差はありますが、永久歯は中学校1年生頃に生えそろうと言われていています(第二大臼歯の萌出)。その後、こちらも個人差がありますが高校生～大学生以降に、第三大臼歯(親知らず)が生えてくる人もいます。

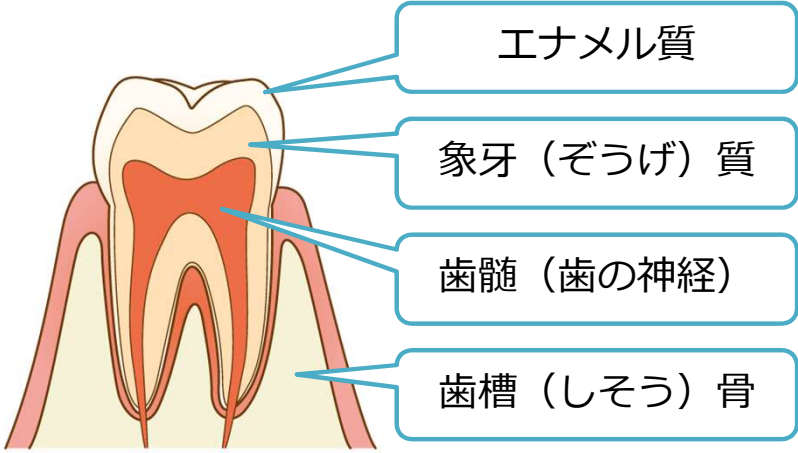
参照：日本小児歯科学会HP

http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/faq04.html#faq_a0402

一般財団法人 サンスター財団

【小学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
<p>歯の中の構造がどうなっているのか。</p>	 <p>エナメル質</p> <p>象牙（ぞうげ）質</p> <p>歯髄（歯の神経）</p> <p>歯槽（しそう）骨</p>
<p>歯はどのくらい硬いんですか。</p>	<p>歯の表面のエナメル質と呼ばれる部分は、水晶と同じくらい硬いと言われています。（鉄やガラスよりも硬いです。）</p>

参照：日本小児歯科学会HP

http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/faq04.html#faq_a0402

一般財団法人 サンスター財団

【小学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
歯肉の病気について詳しく知りたい。	歯肉の病気(歯周病)は大きく分けて2つに分けられます。 ①歯肉炎：歯肉が赤く腫れたり出血する。 ②歯周炎：歯を支えている歯槽骨にも炎症が進み、骨が溶かされていってしまう。 歯周病もむし歯と同じく、歯と歯肉の境目に残ったプラーク(歯垢)が原因でおこる病気なので、日ごろから丁寧に歯みがきをするようにしましょう。
むし歯になったらどうすればよいですか。	まだ小さなむし歯で痛みが無かったとしても、早めに歯科医院を受診しお口の中をチェックしてもらいましょう。また、痛みが出ている場合はなるべく早く受診し、むし歯の治療を行うようにしましょう。

参照：日本小児歯科学会HP

http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/faq04.html#faq_a0402

一般財団法人 サンスター財団

【小学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
歯に茶色く色がついてしまうのはなんでですか。	お茶やコーヒー、紅茶など、普段よく飲んでいる飲み物などが原因となって歯の表面に茶色く色がついてくることがあります。普段の歯みがきでは落とすことが難しいため、気になる場合には帰国した際に歯科医院を受診し、クリーニングをしてもらうようにしましょう。
子供の歯と大人の歯はどういうところが違うのか が知りたいです。	子どもの歯と大人の歯の大きな違いは大きさです。子どもの歯に比べて、大人の歯はひとまわりほど大きいと言われていています。また、子どもの歯の方がエナメル質(歯の一番外側の組織)が薄いため、むし歯が早く進行しやすいと言われていています。大人の歯がむし歯になりにくいというわけではありませんので、しっかりと歯みがきを毎日行うようにしましょう。

参照：日本小児歯科学会HP

http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/faq04.html#faq_a0402

一般財団法人 サンスター財団

【小学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
<p>歯並びが悪いのは遺伝ですか。</p>	<p>歯ならびやかみ合わせが悪くなるのには様々な要因があります。歯と顎の骨の大きさのバランスが悪く永久歯の生える場所がない場合や、良く噛まない、または硬いものを食べないことにより、十分に顎が発達しないことなども関係します。その他には遺伝的な問題が要因で受け口になってしまったり、指しゃぶりや口呼吸、頬杖、うつ伏せ寝などの生活習慣で歯並びが悪くなる可能性があります。</p>

参照：日本小児歯科学会HP

http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/faq04.html#faq_a0402

【中学部からの質問】

SUNSTAR

【質問】	【回答】
<p>舌の掃除をしても汚れが付きやすい。どうすればよいのか。</p>	<p>舌の汚れはぜひ舌専用の舌ブラシを使用して取り除くようにしましょう。お掃除をしても汚れが付きやすく心配かもしれませんが、毎日ごしごしみがきすぎてしまうことで、舌を傷つけてしまう可能性があります。週2～3回程度、奥から手前に優しい力でみがくようにしてみましょう。</p>
<p>電動歯ブラシに速度の違いがあるが、使い分けの方法が分からない。</p>	<p>電動歯ブラシの使用方法に関しては、各メーカーごとにHP等に掲載がございます。ご自身が使用しているメーカーのHP等を確認し、使い分けを行うようにしましょう。</p>

参照：クラブサンスター

<https://www.club-sunstar.jp/article/column/oral/2562/>