



“で” おうちDEわんぱーく

2020年 11月4日 No. 23 子育て講座編

歯科衛生士さんに聞きました！



歯にかんする Q&A パート1



お悩み相談ケース1

仕上げ磨きをすごく嫌がり、毎回大泣きをします。どうしたら上手にできますか？
いつ頃から歯みがきをはじめればよいですか？



歯みがきは毎日のことで大変ですよね。親子で楽しい歯みがきタイムになるような
歯みがきポイントをお伝えします！

1 歯が生える前から歯みがき準備

子どもの歯みがきは基本的には乳歯がはえ始めたころから始めれば良いとされていますが、歯が生える8ヶ月頃にいきなりお口の中に歯ブラシを入れると、どんなお子さんでも嫌がるものです。歯が生える前から時間の余裕のある時に、清潔な指でお口の周りや歯ぐきに触れたりマッサージをしてあげるなど、お子さんが口の中を触られることに慣れていくことが大切です。

2 歯が生えてきたら

乳歯が生えてきたらガーゼや綿棒で優しく汚れを拭いてあげます。4本くらい生えてきたら歯ブラシの方がブラークは取りやすいでしょう。上唇と前歯の歯ぐきとの間にあるスジの部分（上唇小帯）に歯ブラシが強く当たると痛み嫌がりの原因になりますので、指で覆って歯ブラシで傷つけないようにしましょう。また眠い時や機嫌の悪い時は嫌がる原因になりますので、歯みがきの時間帯を工夫するといいいでしょう。上手くできるまでは、むし歯になりやすい上の前歯や奥歯の噛み合わせにポイントを絞って短時間で終わるようにしましょう。

3 保護者がリラックスすることが大切

保護者がイライラしながら、仕方なく無理やりすると、お子さんにその気持ちが伝わってしまいます。保護者がリラックスして少し余裕をもってやるのが大切です。お子さんがお口を開けられたらほめてあげて、穏やかに話しかけたり、数を数えたり、歯みがきソングを歌ったりしながら磨いてあげてください。とにかく痛くしないこと、無理やりしないことです。あまり嫌がる場合は無理をせずに「次の歯みがきは頑張ろうね！」と声かけして次のステップアップにつなげましょう。また親が楽しそうに磨いているのを見せるのも効果です。

4 寝かせみがきの姿勢がおすすりめ

お口の中が見やすく安全に歯みがきできるのは寝かせみがきの姿勢をお勧めします。しかし、寝かせみがきを嫌がる場合は、子どもを座らせて保護者が後ろに回り、頭を安定させて磨いてもいいでしょう。

5 歯ブラシの喉突き事故には気を付けて

お子さんが歯ブラシを口に入れたまま歩くと、転倒による歯ブラシ事故の危険性がありますので絶対に避けてください。ストッパーがついていたり、持ち手が柔らかいなど事故防止に配慮した歯ブラシがありますが、必ず保護者がそばにいて目を離さないことが大切です。子どもが自分で磨く歯ブラシと仕上げ磨き用は別のものを使用しましょう。毛先の広がった歯ブラシを使い続けると歯ぐきや粘膜をきずつけますので新しいものに交換しましょう。

日本小児歯科学会ホームページ「子どもたちの歯と口の質問箱」



子どもたちの歯と口の健康と治療に関する質問を成長段階に分けて掲載しています。何か心配なことなどありましたら、ぜひご利用ください。