

るんちゃんの
知恵袋



子どもの歯みがき (乳幼児)

赤ちゃんは、お口も歯もとても小さくて感覚は敏感です。歯みがき嫌いにならないよう、親子のふれあいの場として楽しい雰囲気で行いましょう。生まれた時からお口のケアを心がけ、親子で慣れることが歯みがきへの第一歩です。

乳児期後半頃になり、歯が見えてきたら歯みがきを始めましょう。しかし、いきなり歯ブラシを使うと「歯みがき嫌い」になることが多いので、歯の生え方をみながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせましょう。

前歯の歯みがき



上の前歯4本が生えそろうころには、ガーゼばかりでなく、歯ブラシでのケアも始めてみましょう。上唇の裏側にある上唇小帯に当たらないよう注意をし、ブラシを歯に当て、軽い力で細かく動かしてみがくと効果的です。横に短い振幅で震わせるようにして、少しずつ移動させましょう。力を入れすぎると毛先が寝てしまい、かえって汚れが落ちにくくなります。

奥歯の歯みがき



臼歯の咬合面(食物を噛み潰す面)の溝や小窩(小さい凹み)はガーゼや綿棒ではなく歯ブラシを使いましょう。第一乳臼歯、第二乳臼歯が生えそろうたら、歯と歯の間に歯垢や食物が詰まり易くなるので、糸楊子(デンタルフロス)も併用するようにしましょう。

歯みがきペースト



最近の歯みがきペーストはフッ化物が配合されているものが多く、むし歯予防に効果があると考えられていますが、その他にも種々の研磨剤や発泡剤、清涼剤等が含まれており、歯みがき時に飲み込んでしまう事は子どもだけでなく大人にとっても好ましくありません。子どもの歯みがきの主目的は歯の表面をきれいにすることなので、歯みがきペーストが無くても問題はありません。歯みがきペーストを使い始める場合は、うがいが上手にできているかを確認してみましょう。

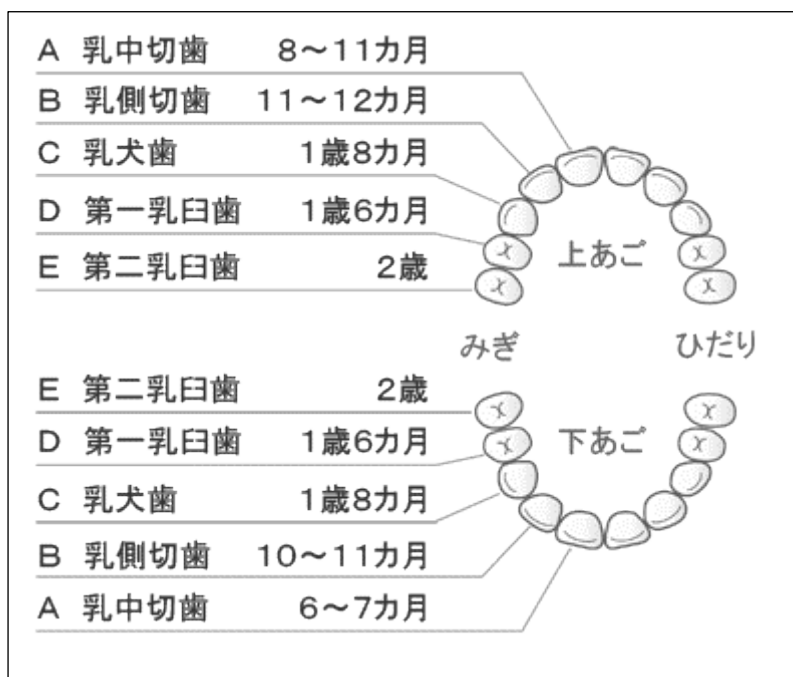
歯みがきの習慣



むし歯予防のために行う歯みがきは子どもにとって大切な生活習慣の一つです。毎食後とおやつ後の歯みがきが理想的ですが、忙しい生活の中ではなかなか難しいことです。そこで、一番ゆっくりした時間が持てる夕食から就寝までの間、特に就寝前にていねいに歯みがきをするのが良いでしょう。朝食後や昼食後はいそがしさとの兼ね合いで歯の手入れの度合いを決めれば良いでしょう。

参考: 日本小児歯科学会

歯の名前（乳歯）



乳歯は一般的にはアルファベットで呼ばれています。

A：乳中切歯

B：乳側切歯

C：乳犬歯

D：第一乳臼歯

E：第二乳臼歯

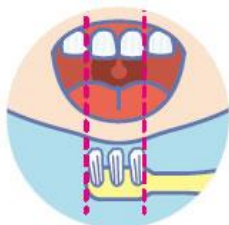
の5種類。

全部で20本です。

乳歯の間は、奥歯（臼歯）が2本ずつしかありません。

歯みがきヒント！！

Q. 歯ブラシはどのようなものがあるのかな？



A.歯ブラシの大きさは毛のついたヘッド部分が小さめの歯ブラシ（毛の部分が子どもの歯2本程度の大きさ）で、しかも毛先が丸く加工してあるほうが磨きやすく、歯ぐきにもやさしいのです。ただ歯みがき習慣ができるまでの時期は楽しい歯みがきを目的にお気に入りの色やキャラクターで選んでもよいと思います。仕上げみがき用に柄が長めで保護者が持ちやすい歯ブラシも用意しましょう。

Q. 仕上げみがきの姿勢はどのようにすればいい？



A.姿勢は保護者の膝の上に頭をのせて寝かせてみがきます。歯ブラシはできるだけ小さなものを使い、歯ブラシの持ち方は、ペンを持つようにして、片方の指で子どもの唇を軽くめくり、動かし方は、前後みがき、あるいは横みがきをして下さい。2歳頃までは、上の前歯の歯と歯の間や歯と歯肉の境目がむし歯になりやすいので、特に注意しましょう。長い時間みがくことができない場合は、いつも同じところしかみがなくなってしまうので、順番を決めてみがくとみがき残しを防げますが、時々逆の順番でみがくようにするのも良いかもしれません。また、歯ブラシをお口の中に入れるときは頭をしっかりと固定できる姿勢で行ってください。突然動くと歯ブラシでお口の中を傷つけてしまうこともあります。