

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館



子どもが歯磨きを嫌がるのですが、 どうすればよいですか？



子どもが歯磨きを嫌がる場合、「怖い」「痛い」「眠い」といった理由が考えられますが、単に子どもがむずがっている場合もあります。子育てのなかでは「お風呂に入りたくない」「洋服を着たくない」など、子どもが“イヤイヤ”をする場合はいろいろあります。だからといって保護者は「お風呂にはいらなくていいよ」とか「今日は裸でいましょう」とは言わないはずですが、必要性があることは、たとえ子どもが嫌がってもしなくてはならないのです。しかし、歯磨きになると保護者は「子どもが嫌がるのは自分のやり方が悪いかもしれない」と思っておそろおそろ歯ブラシを動かし、子どもはその自身のなさを察してさらに嫌がるという図式に入っていく場合があります。正しい予防方法や効果的な仕上げ磨き方法を知って、子どもを押しさえつけないで、自信をもって仕上げ磨きができるようにしましょう。



・ 0歳～1歳頃 歯磨きを始める

生後6ヶ月を過ぎると乳歯は生えはじめます。最初は前歯しか生えていないので、ガーゼ等で拭く程度で大丈夫です。1歳頃から歯ブラシを使用し、歯磨きに慣れて行く様にしましょう。

1 歯磨きは楽しい！！

子どもの目の前で保護者が楽しそうに歯を磨く姿を見せてあげましょう。

2 歯の観察からスタート

歯が生えてきたら、子どもの歯を数えたり、口の中を観察してみましょう。

まずは歯磨きの練習から
始めていきましょう！

3 歯ブラシでちょんちょん♪

歯の観察に慣れたら、乳歯用の歯ブラシで1～2回、ちょんちょんと歯にふれる練習をしましょう。



4 歯ブラシの刺激に慣れます

歯ブラシを口に入れる事に慣れたら初めて歯磨きのスタートです。歯ブラシの刺激に慣れ、歯磨きを好きになってもらう事が目的です。歯を1本ずつやさしく5秒くらい磨きます。



強く磨いたり、長い時間をかけなくても大丈夫です。上手にできた事をほめてあげる事を忘れないでください。

・ 2歳～4歳頃 むし歯のできやすいところ重点的にケア

2歳を過ぎて一番奥の乳歯(第二乳臼歯)が生えてくると、噛み合わせの溝の部分と歯と歯の間(隣接面)のむし歯を予防する為、その部分をしっかり磨きましょう。隣接面は歯ブラシだけでは十分磨ききれないので可能であればデンタルフロスを1日1回使用すると良いでしょう。例えば、〇〇ちゃんの好きなぬいぐるみに〇〇ちゃんが歯ブラシを持ってぬいぐるみに磨くマネをする。「今度は〇〇ちゃんの歯を磨こうね」と話してみるのはいかがでしょうか



・ 5歳～6歳頃 6歳臼歯が生えてきます。

6歳臼歯は大きくて、噛む力が最も強く、とても大切な歯です。

乳歯の奥に生えてきて磨きにくく、噛み合わせの溝に汚れがたまりやすい為、むし歯になりやすい歯です。毎日の歯磨きで必ず保護者が「仕上げ磨き」を行いましょう。

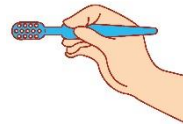


仕上げ磨き

仕上げ磨きや歯の観察をする時は子どもを寝かせ、保護者のひざの上に子どもの頭をのせるとお口の中が観察しやすいでしょう。歯ブラシは鉛筆を持つ時と同じ持ち方で力を抜きましょう♪

10歳頃までは仕上げ磨きが必要とされています。

歯科医院で磨き方の指導を受けましょう。



・ 7歳～8歳頃 前歯と前歯の間が開いている時期

6歳臼歯が萌出完了、永久切歯(1,2前歯)生える時期です。特に「みにくいあひるの子時代」とよばれる上の前歯と前歯の間が開いている状態(上顎の正中離開など)

一見、異常のようにみえても時間の経過とともに改善される事が多いです。歯の観察や歯並びの相談やフッ素塗布やシーラントのような治療を受けてもよいと思います。(フッ化物塗布やシーラントは歯の萌出後3年未満が効果的です)歯科医院デビューしてみるのもよい時期です。歯科医院で相談してみましよう。

参考資料:デンタルハイジーン別冊 歯科衛生士のための“みかた”まるわかりブック

歯のスマイル館

☆開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時(12時～1時 閉館)

歯っぴいスクール(要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900