

沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



子どもの歯磨き・仕上げ磨きのコツ

「子どもの歯磨き指導は難しい…」そう思っている方も多いのではないのでしょうか？

子どもが一人で歯磨きができるようになるまで、保護者の方による日々の仕上げ磨きは欠かせません。しかし、子どもの年齢に応じてその方法はかなり変わってきますので、年齢に合わせた適切なブラッシングをすることが大切です。

乳歯には

- ◇ 隣接面のう蝕が多い
- ◇ う蝕は黒ではなく白い
- ◇ 進行が早く、神経まですぐに侵食してしまう



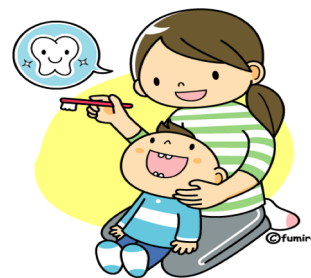
といった永久歯とは異なる特徴があります。

0～3歳は仕上げ磨きがメインです。そのため、しっかり磨ける体勢をとることが大切です。

特に0歳児から1歳児の赤ちゃんのうち、母乳をあげるときの抱っこの体勢で、子どもの片手はわきに挟みます。子どものもう片方の手には歯磨きの時間だとわかってもらうために赤ちゃん用歯ブラシを持たせるのも一つのポイントです。

ブラッシングの際には次の3つのポイントに気をつけます。

- ◇ 歯ブラシを歯に直角にあてる
- ◇ 毛先が曲がらない程度でやさしく磨く
- ◇ 大きく動かさず、小さく動かす



2歳を過ぎると乳歯が生えそろってくるうえ、自分で歯磨きも始めます。

しかし、まだまだ磨き残しが多いため、保護者の方による仕上げ磨きは欠かせません。

子どもによっては舌が邪魔をして磨きにくいことがあります。そのような場合は「アー」と声を出してもらおうと舌が下がるので磨きやすくなります。

奥歯が生えてからは奥歯に汚れが溜まりやすいので、手前にかき出すように磨きます。

この時、上の奥歯の頬側は口を大きく開けると歯ブラシが届かないので、口を小さく開けて頬が伸びるようにすると磨きやすくなります。

乳歯と永久歯が混在し始める6歳からは、歯列や歯の高さに凹凸があり、歯ブラシが届きにくい部分プラークが溜まりやすく、う蝕のリスクが高まります。特に生えた直後の永久歯表面は柔らかいうえに粗く、う蝕になりやすいので注意が必要です。また、乳歯の後ろに生えてくる第一大臼歯は、生えたことに気づきにくい歯です。まっすぐに歯ブラシを入れてはブラシが当たらないので、斜めに歯ブラシを入れて横から磨くようにしましょう。

ライオン歯科材（株）情報局サイトより引用