



きらり しまにかむコラム vol.42

仕上げ磨きの達人になろう

「子どもの仕上げ磨きにてこずっている」というお父さん、お母さん多いですよ。
大変だけど、歯は一生の宝物です。お子様が健やかに成長できるよう、守ってあげましょう。

仕上げ磨きに必要なの？

歯は凹凸があり複雑です、さらに唇や舌や頬が歯ブラシの稼働域を狭くして磨き残しが出てきます。幼い頃は自分の力だけでは十分に磨くことができないので、仕上げ磨きは必須です。

仕上げ磨きの期間は？

仕上げ磨きの開始は乳歯が生え始めたからスタートしましょう。乳歯から永久歯に生え揃うまで(12歳前後)はサポートしておきましょう。また、中学・高校・大学では部活に勉強と忙しい、歯磨きもおろそかになる傾向があります。そんな時は、歯みがきしてねと優しく声をかけてあげてください。



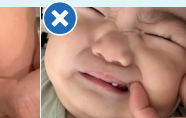
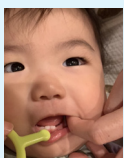
実際に磨いてみましょう

仕上げ磨きで大切なのは、「安全であること」。体勢は寝かせ磨きがオススメ。安定し、口腔内も奥歯まできちんと確認できます。歯医者さんでもこの体勢になりますので、慣れるためにもいでしょう。

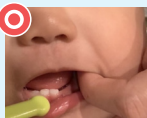
保護者の爪



寝かせ磨き



口唇排除



上唇小帯



磨き方の方法



仕上げ磨き用歯ブラシ



持ち方は、ペンクリップで



歯に直角に当てます

仕上げ磨きを嫌がる理由

①今はまだ磨きたくない！

子どもにもタイミングがあります。遊んでいるのに……、気分が乗らない時に無理やりすると嫌になるのは当たり前です。まずは、保護者の方がお手本となりましょう。「食べたら磨く、寝る前は磨く」を毎日繰り返して子どもに流れを覚えてあげましょう。

③「オー」となりやすい(嘔吐反射)

歯ブラシが大きすぎたり、舌を排除しようとして力を入れすぎたり、奥まで歯ブラシを入れたすぎると、嘔吐反射が起こりやすくなるので注意しましょう。

④歯みがき剤の味や泡が苦手

味に敏感な子にはノンフレーバーのものや、泡が苦手な子やうがいがない年齢時には、ジェルタイプの歯みがき剤を試してみてください。

②痛い、苦しい



ポイント

歯みがきを怖がる子には、鏡を持たせて磨いている様子を覚えてあげましょう。「磨かれている」ではなく、「一緒に磨いている」感じが安心でき、楽しい歯みがきタイムになります。数字が分かるようになれば、1〜10まで、1〜20までカウントしてあげるのも、有効です。

仕上げ磨き後は、思いっきり褒めてあげましょう。



まとめ

仕上げ磨きはお子様の成長に合わせて変化します。心が折れそうになることもしばしば。そんな時は歯医者さんに行き、悩みを相談しアドバイスを受けましょう。

一般社団法人

四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号

☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師

歯科衛生士

歯科技工士

歯科助手

歯科受付

など

・何年歯科業界から遠ざかっていて、また復帰できるか不安……

・長い期間離れていたため今さら勉強できるか不安……

・働く前にどんな医院か見てみたい……ご相談はお気軽にご連絡ください

