



# 赤ちゃんにかむコラム vol.55

乳歯さん、二んにちは「First歯ブラシ」を選ぶべし

歯が生えてきた！歯磨きはどうか？何に注意したらいいの？  
焦らずに対応できるように早めに対策をしておきましょう

はじめての歯みがきはいつから始めたらいいの？

歯が生え始める時期に個人差はありますが、生後6か月前後です。

## 歯の生える順番



## 歯磨き開始の準備期間 (0か月～6カ月頃)

### ① お口周囲を触れましょう

歯が生えたからいきなり「歯磨き」では、赤ちゃんもびっくり！  
普段からお口の周りに触れ、お口の中も観察してあげましょう。優しく歯ぐきをマッサージしてあげるのもいいでしょう。

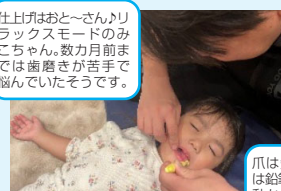


### ② 歯が生える前のお口のケア

母乳やミルクなどで、舌が白っぽくなる場合があります。とくに害になることはありませんが、気になるのであれば清潔な湿らせたガーゼや歯磨きシートで、力を入れずに優しく拭いてあげましょう。一回で汚れを取り切らずとすると力が入り、嘔吐反射も起こりますので、注意して下さい。

### ③ 歯磨きの体勢を整えましょう

歯が生え始める頃は座位が保持できない事が多く、体勢が不安定で頭も動き大変危険です。歯医者さんでは仰向けになって診察しますので、慣れさせる意味でも、保護者の股の間に赤ちゃんの頭をのせ、「寝かせみかき」で安全に仕上げを行います。嫌がるお子様にはバスタオルなどで「ぎゅー」と包み込んであげましょう。触れ合いつながりながら慣れていきます。



仕上げはおと～さん、リラックスモードのみこちゃん。数カ月前までは歯磨きが苦手で悩んでいたそうです。

爪は短く、歯ブラシは鉛筆持ちで優しく動かします。奥までしっかり見えますね。

### First歯ブラシを準備しましょう

○まずはガーゼから  
湿らせたガーゼをしつかり指に巻き付けて歯や歯ぐきを拭きましょう。

### ○使い捨ての歯磨きシート

嫌がる子には味のついたシートを試すのもおすすめです。逆に味に敏感な赤ちゃんには無香料、ノンフレーバーを選びましょう。キシリトール入りや、無添加のものもありますので、好みに合わせて選択してあげましょう。



### ○歯ブラシを上手く持てないお子様にはシリコンタイプの指歯ブラシを使用しましょう

保護者の方の指にはめます。歯ぐきを傷つけないメリットがありますので、導入にはおすすめです。



## 自分磨きの練習

歯ブラシが握れるようになったら、ストッパー付き歯ブラシや持ちやすい形状のものを選択しましょう。歯ブラシを口に入れて立ちはだかるのを離さないようにしましょう。立ち歩きの歯磨きは危険ですので注意して下さい。歯ブラシの毛束の大きさは、上の前歯2本分程度の大きさが目安です。始めは歯ブラシを歯で毛先が開いたり傷むのを、早いのでこまめに歯ブラシを交換してあげて下さいね。



有志くんのFirst歯ブラシはコレ、自分磨きが得意になり、22年たった今でもむし歯ゼロ。



## まとめ

赤ちゃん一人ひとり個性があり、兄弟でも異なります。歯磨きが好きな子や苦手な子、歯の状態や口腔内の環境にも違いがあり個々での対応が必要な場合があります。そんな時は遠慮なく歯科医院へ相談にいきましょ一緒に楽しんでください。

## 一般社団法人 四日市歯科医師会

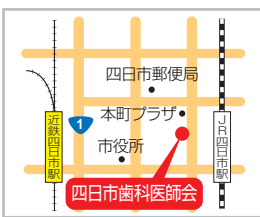
〒510-0093 四日市市本町9番12号  
☎059-354-8512

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

- ・何年と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で今さら勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

