



お父さん・お母さん・おじいさん・おばあさん・お兄ちゃん・お姉ちゃん、いつから歯磨きをしていましたか？そして現在、1日何回歯を磨いていますか？思い出してみてください。多くの方は知らず知らずの間に歯を磨く習慣を身につけているのではないのでしょうか。

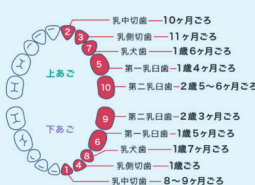
vol.33

幼い頃からの正しい歯磨きの習慣化

正しく磨けている人は意外に少ない？

歯科医院や学校などで歯垢の染め出し検査をした経験があると思います。子ども多くの人に磨き残しがあることが判明します。つまり、正しく磨けているつもりでも、自己流のブラッシング方法になってしまっているケースが多いといえます。乳幼児期は、歯磨きを習慣化する大事な時期ですので、適切なブラッシング方法を学ぶ必要があります。

まずは、乳歯の生える順番を知っておきましょう



乳歯が生え始めた後、歯磨きというものに慣れさせることに意識を向けるようにしましょう。子ども用の歯ブラシを使い、ブラッシングをすくすく始めることをおすすめします。嫌がる場合は一旦中止してください。無理やり歯磨きを続けるのがむしろ磨き嫌いになり、習慣にさせるのがむずかしくなります。

子ども用の歯ブラシを選ぶ際のポイント

シリコン素材のものを選ぶ(乳児期)

歯ブラシにはシリコン素材を使ったものがあります。シリコン素材は質感が肌に似ていますので、普通の歯ブラシをお口に入れるのが苦手なお子様でも、安心して受け入れやすくなります。

毛先が丸く加工されているものを選ぶ

子ども用の歯ブラシの中には、ブラシの先端が丸く加工されているものがあります。ブラシの先端が丸くなっていることによって、歯ぐきに当たったときの刺激が弱くなり、子供も安心して歯磨きしてもいいことができます。

子どもが好きなデザインや色

好きな色や好きなキャラクターがあるという場合は、そのデザインが施された歯ブラシを選ぶのもいいでしょう。

好きなデザインやキャラクターがあるという場合は、そのデザインが施された歯ブラシを選ぶのもいいでしょう。

目覚めの歯磨き	仕上げみかき	自分みかき	仕上げみかき
0歳~	0~2歳	3~5歳	6~12歳
子供がみがけていないところを保護者がみがく	ハブラシを口の奥に入れることに慣れる	自分でハブラシを動かして使い慣れる	みがき残しの多い歯磨きでしっかりみがける
・奥まで届きやすい ・大人が握りやすい ・歯ぐきにやさしい	・安全性 ・歯ぐきにやさしい	・清潔性 ・安全性	・歯ぐきへの刺激性 ・清潔性 ・操作性

ここに注意!!

お口の中は固い歯、柔らかい歯ぐき、粘膜(なんまぐ)、舌など歯磨きの際は注意すべき点があります。

特に乳幼児期に気を付けて欲しいのが、上唇(じょうしつ)と小帯(しょうたい)という上唇と歯ぐきの間の筋です。(写真1)

子どもは上唇小帯と歯の位置が近く、頑張つて磨いていると無意識に当たり痛みが生じ、傷になる場合がありますので気を付けましょう。

小帯の位置は個々によって違いがあります。乳幼児健診で小帯(じょうたい)異常(いじょう)と判定された場合でも増的に解消していくこともありますが、経過観察となる場合が多いです。心配なことがあれば、歯科医院に相談しましょう。



写真1

楽しく磨こう

歯を磨く際は家族が磨いている様子を見せる。一緒に歯磨きをする。鏡を見せて磨いてもらう。など、本人の歯磨きに対する意欲が出るような雰囲気づくりが重要だ。

iOS/Android向け新作スマートフォンゲームアプリ「ポケモンスマイル」も活用してみてください。(写真2)

まとめ

子どもの頃に、正しいブラッシング方法を身に付け、習慣化することは非常に大切です。この時期に、適切な方法で歯磨きできるようにすれば、その後の長い人生におけるむし歯の発症リスクを大幅に減らすことができます。できるだけ早い段階から歯科医院に通い、正しい歯磨きの仕方を学ぶようにしましょう。

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



写真2

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。

RECRUIT GUIDE

歯科医師	歯科衛生士	歯科技工士
歯科助手	歯科受付	など

・何年も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のでは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

