

歯科衛生士 インタビュー

歯磨きのポイント・コツ Q&A

子どもの歯磨きについて、ママの目線から歯科衛生士さんにお話を伺いました。



◆ ◆
 歯科衛生士 渡部純子さん
 (新潟市中央区健康福祉課健康増進係)

Q 歯磨きはどんな姿勢であればいいのでしょうか？

A 一番磨きやすいポジションは「寝かせ磨き」です。上唇の内側に歯ブラシがあたると痛い部分があるので要注意です。一まずつ磨いてあげると、力が入りすぎずちょうどいいと思います。小さく横に動かすか、円を描くように磨きましょう。力を入れてゴシゴシと磨くと歯ぐきを痛めて歯磨きを嫌がる原因になってしまいます。軽い力でブラーク(歯垢)は落ちるので、できるだけ短い時間で、要領よく磨いてあげましょう。

Q 口を開けてくれない時があるのですが、コツなどはありますか？

A 嫌がって口を開けてくれない時は、歯の生えていない、奥の歯ぐきのところに指を入れてみましょう。かまれても痛くありません。1歳くらいまでは、楽しい雰囲気でも口を開けて歯ブラシを入れることに慣れる程度で十分。歯ブラシを口に入れる前の練習として、最初のうちはガーゼで拭き取るなどでもよいでしょう。

Q 汚れのたまりやすい場所がありますか？

A 下の前歯は、だ液で常に洗われているのでそれほど心配ありませんが、上の前歯の歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に汚れがたまりやすいので注意して磨いてあげましょう。歯と歯の間には小児用フロスを、また、歯の裏側も忘れずに磨きましょう。



Q 歯磨きはいつすればいいですか？

歯磨きのタイミングは寝る前が効果的ですが、難しい場合は、子どもの機嫌のいい時間にしてあげましょう。まずは、1日1回ブラーク(歯垢)を落とすことを目標にしましょう。また、リビングなどで親が歯磨きをする姿を見せることで、子どもも興味を持ち、歯磨きへの抵抗感が少なく始められます。

Q 子どもにも歯ブラシを持たせてもいいのでしょうか？

A 子どもが歯ブラシを持たなければ、安全に気を付けて持たせてあげましょう。ただし、子どもは歯ブラシをかんでしまい、毛先がダメになるので、子どもに持たせる歯ブラシと、親が磨くための歯ブラシの2本を用意しておきましょう。自分で歯磨きができるようになるのは、手の動きが成長してくる小学校高学年くらい。それまでは、親による仕上げ磨きが必要です。



Q 歯磨き剤は使った方がいいですか？

A 子ども用の歯磨き剤には、ほとんどフッ素が配合されています。フッ素は歯の再石灰化を促すので、**1日2回は歯磨き剤を使つてあげましょう。**家庭用の歯磨き剤は、飲み込んでも安全な濃度です。また、ゆすがなくてもいいフォーム(泡)やジェルタイプのもは、早い時期から使えておすすめです。味の好みなどもありますので、子どもが気に入ったものを使ってあげてほしいですね。

Q 歯の生え方が特殊みたいなんです。すが、大丈夫でしょうか？

A 2本の歯が1本のように生え、真ん中に溝があるような「癒合歯」がある子どもは少なくありません。永久歯についても生えてみなければ分かりませんが、それほど心配する必要はありません。強いていえば、**溝のところがむし歯になりやすいので注意してあげましょう。**また、歯の後ろに突起が出ていすることもあります。折れやすいので、歯医者さんをお願いしてプラスチックで埋めてあげられる方法もあります。

Q 他に気を付けた方がいいことはありますか？

A 奥歯を大切に磨いてほしいですね。1歳半くらいで奥歯が出てきますが、奥歯は生え変わる時期が小学校高学年ごろと遅いので、特に大切に。奥歯は溝のところがしっかりブラッシングして、歯の付け根も磨きましょう。上手に磨くコツは、頬の内側に指を入れてスペースを作ること。奥歯が見えやすく、磨きやすくなります。見えない状態では、きちんと磨けていないことが多いです。



取材を終えて

歯磨き剤がよいとのことだったので、実際に使用してみました。今までは嫌がっていたのに、初めて自分から口を開けて、しっかりブラッシングさせてくれたのには感激しました！ありがとうございます。

(水井)

寝る前に歯磨きをしなければ、嫌がる息子を押し付けたいという気持ち。しかし、1日の中で機嫌のいい時でよいとのこと、今はプロレス技をかけるに済んでいます。ありがたうございました！

(本間)



Q 1歳2カ月の息子が、まだおしゃぶりをやめられません。どうしたらいいでしょうか？

A 指しゃぶりは、手遊びが増えてくると自然になくなっていくものなので、4歳くらいまでであれば心配しなくてもいいと思います。が、おしゃぶりは常に口に入れている状態になるため、できれば早めに卒業した方がいいですね。



Q 大人のむし歯菌がうつると聞きますが、気を付けた方がいいのでしょうか？

A まず、子どもが生まれてくる前に、パパとママの口の中の細菌を減らしておいてほしいですね。箸やスプーンで大人の口の中の常在菌がうつることもありますが、そんなに心配し過ぎず、楽しい食事の時間を作ってほしいですね。心配な方は、離乳食が終わる頃までスプーンなどを分けて使うといいでしょう。そして、大人の口腔ケアと、年齢を問わずフッ素を活用することをおすすめします。