

みんなどうしてるの？子供の歯磨き。

歯磨きをさせてくれない。いやがる。小さなお子様を持つご両親にとっても多い悩みです。でも、なぜか歯科医院の椅子に座って、衛生士のお姉さんに磨いてもらおうと、嫌がらずにできる子供が多いんです。これはなぜ・・・？ これは、いつも遊んでくれたり、やさしくしてくれるお父さんお母さんが、急に自分を寝かせて鬼の形相で（？）歯磨きをすることへの驚き、そして甘えがありません。他人である衛生士にはやらせてくれるのがその証拠。そのほかに、力が入りすぎて痛かったり、上唇の裏にあるヒダに歯ブラシが当たって痛かったり、といったテクニックに原因があることもあります。歯磨きはやらなければいけないもの、と毅然とした態度で、しかし痛くなく上手に磨けるよう、お父さんお母さんも一緒に練習しましょう。子供はどんなに泣いて歯磨きしても、けしてお父さん、お母さんのことをきらいになりません。

フッ素入り歯磨き剤は、いつからつかえばいいの？いろいろなものが売っているけど・・・。

習慣的に使用してほしいのは、3歳くらいになってからです。900PPMほどのフッ化物が入った歯磨き剤を、年齢に応じた量（3歳であれば、5ミリほど）使うようにしましょう。フッ素入り歯磨き剤は、**フッ素の濃度や発泡剤の添加など良く確認し、お子様の年齢や状態に合わせてきちんと使う**ことが大事。歯科医師や衛生士とよく相談して使ってほしいものです。3歳前でも、虫歯ができてしまったりして心配なお子様には、低濃度のフッ素「レノビーゴ」、フッ素ではなく、ミルクカルシウムからできたCPP-ACPという成分が入った「MIペースト」など、使える製品があります。ぜひご相談を。

歯科衛生士の歯磨きレッスン（仕上げ磨き編）

子供をお膝に寝かせて歯磨き。親にも子供にも幸せな、一生のうちのほんの短い時間の醍醐味です。はじめは泣いても騒いでも、この大切な時間を楽しむことができるようになるために、少し練習をしましょう。



仕上げ磨きのポイント

- ① 膝で頭を固定する。
- ② 上の前歯だけなら10秒程度。
- ③ 磨く順番を決めて、磨き残しのないように。
- ④ お子様もおうちの方も、鉛筆持ちで。
- ⑤ 歯茎やお口のヒダ（特に上の前歯）を傷つけないように力加減を覚える。特にヒダにあたると痛がって、歯磨きを嫌がることがあります。

楽しい歯磨きの強い味方！！かわいくて使いやすい子ども用歯ブラシ、「フォーレッスン」登場！ 一本250円



磨き方がよくわかるよ。

乳幼児期は、離乳、食べ物の変化など、そして学童期は永久歯との生え変わり、保護者の管理から離れての飲食が増えるなど様々なことがあり、特に気をつけてもらいたい時期。甘いものを食べる回数や時間をきめ、牛乳やお茶と一緒に飲むという工夫は大切です。また、定期的に歯科医院を受診して、歯磨きの練習や、フッ素塗布、シーラントなどの予防処置をうけるといった努力も必要です。しかし何より大切なのはおうちの方の仕上げ磨き。自分でしっかり磨けるようになるのは小学校高学年からと言われています。小さなうちは毎日、小学校に上がってからもできるだけ、おうちの方が仕上げ磨きをしてあげましょう。（文 歯科衛生士：工藤智子 歯科医：松浦直美）

