

2020年 6月 子育てワンポイント

テーマ 「子どもの歯の磨き方」

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。
今回は歯の健康を守るために、子どもの歯磨きについて考えていきましょう。

口のケアを始めるのは、乳歯が生え始める生後6か月前後とされています。最初はぬるま湯でしめらせたガーゼなどを使って、歯の表と裏を優しく拭いてあげます。赤ちゃんの口の中はとてもデリケートなため、柔らかい素材のガーゼを使うと良いです。赤ちゃんが機嫌よく歯を磨くことができるよう、スキンシップの延長のような感じで口の中や口のまわりを触られることに慣れさせましょう。

奥歯が生えてきたら、歯ブラシに切り替えると良いでしょう。



子どもが1人で歯磨きができるようになったら、大人が仕上げ磨きをしてあげます。

《仕上げ磨きのポイント》

- ① 歯ブラシの毛先は、歯に対してまっすぐにあてる。
- ② 歯ブラシの毛先が少し広がる程度の軽い力で動かす。
- ③ 小刻みに動かす。(1, 2本ずつ磨く)

乳歯の時期はむし歯になりやすいため、特にむし歯になりやすいと言われる「上の前歯」「奥歯の噛み合わせ上下4か所」に十分に気を付け磨きましょう。



歯磨きは、「**食べたなら磨くこと**」が基本ですが、特に大事なのは就寝前です。虫歯菌は、唾液の量が減る夜間に繁殖しやすいので、寝る前にはしっかりと歯を磨くことが大切です。また、最初のうちは歯磨きに慣れさせるということに意識を向け、子どもが嫌がるときには無理をせず、機嫌が良いときなどを見計らって歯磨きを行っていきましょう。その時、歯に関する歌や絵本を用いて楽しく歯磨きを行うと良いでしょう。



2020年度 健康習慣の標語 「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

～家族みんなで食後の歯磨きを習慣づけ、毎日笑顔で過ごしましょう～