

「子供の歯みがき方法」

◆今回は、子供の歯みがきの基本についてお届けします。◆

小学校にあがるころは、乳歯から永久歯へと「**歯の交換期**」を迎える大切な時期です。8～9歳頃までは、保護者が1日1回仕上げみがきをしてあげましょう。

歯みがきのポイント

- 1、生えだての永久歯のエナメル質は未成熟で、むし歯になりやすい状態です。
- 2、小学校3年生ぐらいまでは、子供がみがいた後の不十分なところを保護者がみがいてあげるようにしましょう。

豆知識

「歯みがき開始は何歳ぐらいから？」

歯が生え始める前は特に必要ありません。歯は大体6～7ヶ月の時に生え始めますが、赤ちゃんによって個人差があります。まだ前歯の生えはじめであるこの時期は、歯みがきも準備段階です。いきなり歯ブラシのような固いものを入れられゴシゴシみがかれたら、赤ちゃんもびっくりしてしまいますから、少しずつから始めましょう。歯をみがくというよりも、歯みがきを嫌がらないよう、歯ブラシなどを口の中に入れられることに慣れるのが第一の目標です。慣れないうちはみがくのも大変ですから、1日1回機嫌のいいときに、慣れてきたら、離乳食の回数に合わせて1日に1～3回程度が適当でしょう。

「成長に応じた歯のみがき方」

■保護者みがき

歯が生えてきたら歯みがきのスタートです。まず赤ちゃんが歯ブラシに慣れるようにしましょう。歯ブラシを鉛筆の持ち方でにぎり、赤ちゃんの頭をお母さんの膝にのせて、寝かせた形でみがきます。また、むし歯になりやすい奥歯の噛み合わせ、4ヶ所と上の前歯は特に注意してみがきましょう。歯ブラシの毛先を歯にきちんとあて、軽く小きざみに動かしてみがきます。



(寝かせてみがく)

■仕上げみがき

この時期は、乳歯が生えそろったり、顎が大きくなって歯と歯の間にすき間できたり、最初の永久歯である奥歯（第一大臼歯）が生え始めるなど、口の中の変化の激しい時期です。子供がみがいた後に、保護者がみがいてあげるようにしましょう。特に、生え始めの背の低い奥歯の生え変わりの歯並びが凸凹している部分などは、歯ブラシが届きにくいので、歯ブラシを口のななめ横から入れ細かく動かすなどの工夫をして、ていねいにみがくように心がけましょう。



(立たせてみがく)

■点検みがき

乳歯と永久歯の交換が始まり、永久歯が生えてきます。永久歯はこれから一生使用すると大切な歯です。子供がみがいた後には、不十分なところをみがいてあげるようにしましょう。特に歯面は、3つに分けて考え、中央部は毛先全面を使ってみがき、左右の隣接面は歯ブラシの脇でみがきましょう。また、生えだての奥歯（6歳臼歯）はやわらかく酸に弱いだけでなく、背も低いので、ていねいにみがきましょう。



フォース歯科

〒007-0813
札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1
フリーダイヤル: 0120-130-554
<http://www2.snowman.ne.jp>

■診療時間

月～金曜日 10:00～19:00
土曜日(第1,3,5) 10:00～16:00
休診日: 土曜日(第2,4)・日曜日・祝祭日