

子供の歯みがき

子供にとって 歯みがきとは

乳歯のむし歯が減って、子供に歯みがきをさせる必要性がなくなるかというところ、そんなことはありません。歯垢（プラーク）や歯石が溜まったままの口では、歯肉炎や口臭が起りやすく、また食べ物の繊細な味も分かりにくいものです。歯と

口の健康を保ち、気持ちよくおしゃべりをして、食べ物を美味しく食べるためにも、歯みがきでお口を清潔にすることは重要です。

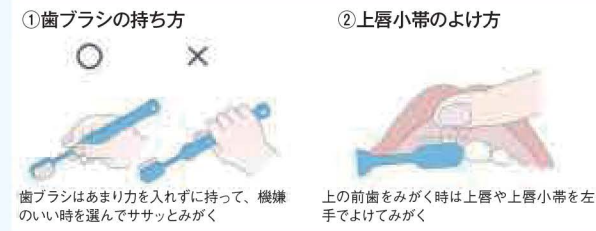
子供の 歯みがき習慣形成の ポイント

①乳歯が生える前
乳歯は生後6〜8カ月頃から生え始めますので、それまでは歯みがきが必要ないと思われがちですが、実は歯みがきの準備は乳歯が生える前から行うことが望ましいのです。口の感覚は鋭敏なので、口の中を触られたり、歯ブラシでみがかれたりする際には、感覚的な慣れが必要で、スキんシップの一環として顔や口の周りを触ってあげたり、ガーゼで歯ぐきをぬぐう練習をしておくことが、歯みがきの準備として大切です。

②前歯が生えた頃
乳歯が生えてきても、まだ前歯だけの頃は歯ブラシでゴシゴシみがくことは避けましょう。はじめはガーゼか綿棒でやさしく、この時期には奥歯の歯と歯の間にも

図表1 保護者による歯みがき

(医薬品出版「子どものための歯と口の健康づくり」より一部抜粋)



①歯ブラシの持ち方
歯ブラシはあまり力を入れずに持って、機嫌のいい時を選んでサッとみがく

②上唇小帯のよけ方
上の前歯をみがく時は上唇や上唇小帯を左手でよけてみがく

さらに高まります。手指機能も発達するため、本人による歯みがきも上達していきます。しかし、まだみがきにくい部位もあるため保護者による仕上げみがきが必要です。自分でみがく意欲を育てることが大切ですので、自分からみがこうとした時にはほめてあげましょう。また、この時期には奥歯の歯と歯の間にも

③奥歯が生えた頃
1歳代前半に乳歯の奥歯が生えてくると、歯ブラシによる清掃の必要性が高まります。まだ徹底したブラークの除去を行うことは難しいので、食生活に気を付けながら歯みがきの習慣化を図っていくことが重要です。保護者による歯みがきが主体ですが、1〜2歳代は模倣学習のさかんな時期なので、家族と一緒に歯みがきをしながら興味を持たせ、まね（模倣）をしなが

図表2 歯ブラシによる子供の事故

(日本小児歯科学会 HP「子どもの歯みがき習慣」リーフレットより)

東京消防庁の平成19〜23年の調査では、救急搬送人員は年齢別では1歳児が最も多く、中でも歯ブラシによる事故が一番多く認められます。



箸、スプーン、歯ブラシで受傷する事故の多くは、食事中、歯みがき中に遊んでいた、歩きまわっていることが原因です。

立って歩きまわるようになる1歳くらいから、行動が活発になる3歳前後の間に、転倒による歯・口の外傷事故が増えます。

歯ブラシに鋭利な部分がないため、危険性を認識していない保護者が多いのですが、くわえたまま全身の体重が加われば簡単に喉等に刺さります。ひどい場合には脳に達する危険もありますので、就学前のお子さんには歯みがきの時以外は歯ブラシを持たせないようにして、常に親の監視は怠らないようにしましょう。

らみがき方を覚えさせることも大切です。ただ、歯ブラシを持つまま立ち歩くと危険なので、必ず座らせて、親が見ている範囲内で歯ブラシを持たせるようにしましょう(図表2)。子供本人にみがかせた後も、保護者による仕上げみがきが必要です。また、うがい練習もさせて、ブ

クブクウがいのやり方を覚えさせていくといいたいでしょう。

④乳歯が生え揃った頃
3歳頃には乳歯が20本生え揃い、歯を使った咀嚼機能も発達していきます。食べられるものの幅が広がるとともに、甘いお菓子などを食べる機会も増えやすいため、歯みがきの必要性は

さらに高まります。手指機能も発達するため、本人による歯みがきも上達していきます。しかし、まだみがきにくい部位もあるため保護者による仕上げみがきが必要です。自分でみがく意欲を育てることが大切ですので、自分からみがこうとした時にはほめてあげましょう。また、この

時期には奥歯の歯と歯の間にも歯みがきやすいため、フロス(糸ようじ)の使用が望まれます。

歯みがき習慣が形成され自立していただくためには、子供の成長発達を待たねばならず、長期的な支援が必要です。歯みがきとともに、食生活への配慮やフッ化物を上手に利用して、歯・口の健康を守りたいものです。

監修 井上美津子
(昭和大学歯学部小児成育歯科学教室教授)

日本 歯科 医師 連 盟
JAPAN DENTAL FEDERATION

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20
TEL.03-3262-8644 / FAX.03-3263-0345
ホームページ http://www.jdpf.jp/