

すきっぷ



＜発行元＞ 特定非営利活動法人 緑区子どもサポートセンター
 千葉市緑区菅田町2-24-16 TEL&FAX 043 (308) 4436
 E-MAIL:kids-support-midori@coffee.ocn.ne.jp
 URL: <http://saposen.konjiki.jp/>

乳幼児期から

始める歯みがき

かがみ歯科医院 渡辺 葉子



おゆみ野中央子育てリラックス館・かま
 とり子育てリラックス館両館では、年に2
 回ずつ「小児歯科講演会と歯磨き指導」を
 おこなっています。6名ずつの開催で一人
 ひとりのお口の中を見ていただき、心配事
 を相談することもできます。いつも大変好
 評で、予約もすくなくいっぱいになってしま
 います。

歯科衛生士の渡辺葉子さんはご自身も二
 人のお子さんお母さんであり、子どもの歯
 磨きの大変さをこ存じなので、いつもお母
 さんを励ましつつ、的確なアドバイスをし
 て下さるので、私たちもとても信頼し、毎
 回の歯磨き指導をお願いしています。

今回は渡辺葉子さんに子どもの歯磨きの
 ポイントや大切なことをわかりやすく教え
 ていただきました。

「歳六か月健診の時にほとんどのお母さん
 から「歯みがきをする」と嫌がって泣かれて
 しまう」。子どもが自分でみがくことは好
 きだけど仕上げみがきになると暴れてしま
 う」など内容は様々ですが、歯みがきが太
 変だという相談を受けていました。私も二
 人の子供を育てて、育児書や教科書通りに
 はいかず、壁にぶつかって泣くこともありま
 す。子どもが歯みがきを嫌がるのにはいくつ
 か理由があるのです。ちょっとしたことか
 らを付けるだけで子どもの歯みがきに対する
 イメージが変わっていきます。また、うち
 の子歯みがきをすると泣いてしまうからで
 きない」はやめましょう。泣いてしまっ
 ても根気強く続けることがとても大切なので
 す。泣いているのに長時間みがいっている必
 要はありません。短時間でいい終わっ
 た後に、沢山ほめてあげたり抱きしめてあげま
 しょう。

歯みがきはいつから始めるの？

よくお母さんから質問される内容の一つ
 です。歯が生えてきたらみがければいいの
 かなあ」と思っている方が多いのではないで
 しょうか。事実私が学生の時はそう習いま



した。ただ、歯が生えてくる時期には個人差があり、早い子は生まれて直ぐ生えてくる子もいますし、歳過ぎてやっと一本生えてきたという子もいるのです。こんなバラバラな時期に歯みがきを始めてよいのかと疑問を持ったこともあります。実際歯が生えてきて、いざ磨こうとしても嫌がってみがかない、そんな人がとても多いのです。赤ちゃんは母乳やミルク、離乳食以外のものが口に入ってくることに慣れていないのです。それなのに硬い歯ブラシが入ってきてびびくりしてしまいます。いわば口の中が過敏になっているのです。まずこの過敏を取ってあげることが大切です。赤ちゃんの過敏を取るには運動をする前に準備体操をするように、歯みがきも準備トレーニングをしていききたいと思います。トレーニングと言ってもそんなに大変なことは行いま

せん。赤ちゃんとの遊びの「環」として、やってみてください。初めに口から離れた場所から触っていきます。手足のマッサージをしてみましょう、次に頬をぐるぐると円を描くように触ります、唇の周りは人差し指で優しくとんとん触っていきます。お子さんの機嫌が良いようでしたら、手を綺麗に洗い、唇を引っ張ったり、歯肉を触っていきましよう。この時の最大のポイントは行う人が笑顔でやることです、赤ちゃんも楽しい気持ちになりますよ。顔の周りを触られることに慣れてきたら、次に歯ブラシを口の中に入れていく練習をしていきます。離乳食が始まっている子は、離乳食と一緒に水を入れたコップと歯ブラシを用意します、離乳食が終わったら、歯が生えている子は濡れた歯ブラシで優しくみがきましょう。歯が生えていない子は濡れた歯ブラシで歯肉を優しく触ってあげましょう。これによって、食べたらみがく」という生活習慣の学習になります。

歯みがきの仕方

歯ブラシを鉛筆を持つように持って下さい(ペンダグリップ)、手で握るように持つ(パ

ームダグリップ)より優しい力でみがけます。歯の表側は横みがき、前歯の裏側は歯ブラシを縦に当てて縦みがき、奥歯が生えてきたら、溝に汚れが入りやすいので色々な方向から当てて、よくかきだしてみがきましょう。また、上唇を持ち上げると真ん中前歯の間に上唇小帯という筋があります。成長と共に付着が上にあがってくるのですが、三歳前の子は歯の近くに付着しているため、上の前歯の表側を二本一緒に磨いてしまうと上唇小帯にあたりとても痛みがります。必ず上唇を指で排除して左右に分けてみがきましょう。

三歳くらいになると、うがい出来る子がほとんどですが、それまでは仕上げみがきの際、コップにお水を入れてみがいたら歯ブラシを水でゆすいで、またみがくようにしてください。歯ブラシに汚れがついていると清掃効果も低くなりますし、せっかくとった汚れを口の中に残すことになりません。みがく回数も重要になります。夜



「回だけ仕上げみがきをしている方がとても多いですが、よるは疲れていたり眠かったりと、赤ちゃんも機嫌が悪いことが多いです。そんな時だけに歯みがきをしていると、赤ちゃんも歯みがきに嫌なイメージを持ってしまいます。そして、一日の汚れを一回でどうこうするのはとても大変です。」

日中の機嫌が良い時にも何回かみがいてあげましょう。分けてみがくことでお母さんの負担も減りますよ。

歯ブラシの選び方

赤ちゃん用品の歯ブラシグッズのコーナーへ行くと、多種多様な歯ブラシがあっていったい何を選べばよいか悩んでしまう方も多いのではないのでしょうか。健診の時に使っている歯ブラシを見せてもらうと、毛の材質がシリコン製の歯ブラシや綿毛のような歯ブラシを使っている方が多いです。確かにやわらかくてお子さんの嫌がりも少なくなるかもしれませんが、汚れを落とす効果は少ないです。実際歯が生えている子は汚れをしっかり落としてほしいので、清掃効果が高いナイロン製の毛先の歯ブラシを使ってください。ただ、すでにシリコン

製の歯ブラシや綿毛ブラシを購入されている方は使っただけに意味ではないという意識ではありませぬ。お子さんの自分みがきにしてください。

授乳中の方へ

なかなか、授乳をやめられなくてむし歯にならないか心配です」と思っているお母さんも多いのではないのでしょうか。私自身、次男の二歳半健診で卒乳できていなかったため、母子手帳の「むし歯の罹患型」O₂。むし歯は無いがむし歯になるリスクがある()に丸をされ少し悲しい気持ちになったことがあります。健診前に、何度か卒乳にチャレンジしたこともありましたが、熱が出て体調を崩すと子どもは母乳を飲みたがり無理に止めるのは可哀そうだと思い、卒乳を断念しました。寒い時期は風邪をひきやすいのでその後、暖かくなってから卒乳しました。

授乳イコールむし歯になると思って早く卒乳しなければと心配していませんか。授乳だけではむし歯になりません。しかし、いくつかのリスクが重なるとうむし歯はできてしまいます。リスクというのは砂糖が多く



前歯の裏側にミルクのかすが溜まってそこからむし歯になりやすいので、最初に上の前歯の裏側からみがいてあげましょう。これらのことに気を付けて楽しい授乳タイムを過ごしてください。自分が子どもを産むまでは、育児・家事とこんなに忙しくなるなんて想像もつきませんでした。世の中のお母さん達は凄いなあと感心してしまいました。やらなきゃいけない事は山ほどあるのに、歯みがきを一日何回も行えなんて無理なことを言っているように感じることもあります。ただ、子どもが大きくなり、今振り返ってみると卒乳トレーニングや仕上げみがきで奮闘していたことも良い思い出(笑話)に感じます。もし、今日歯みがきが上手くできなかったとしても諦めずに続けていく事が大切ですよ。

含まれたジュースやお菓子を摂った歯みがきをしないことです。授乳中は上の



こどものまち



スマイルグリーンシティ

開催決定！子ども店長さん募集！

2016年3月20日（日）10:00～15:00

あすみが丘バースモール（土気駅前 野外）

2016年3月21日（祝）10:00～15:00

あすみが丘プラザ（室内）

詳しいお問い合わせはTEL&FAX 043-308-4436
E-MAIL:kids-support-midori@coffee.ocn.ne.jp



前回の様子は
こちらで見れます

<おすすめ絵本コーナー>

おめでとう おひさま

中川 ひろたか・作 片山 健・絵 小学館



皆さんお正月はどのように迎えましたか？お正月といっても開いているお店はたくさんあるし、そのために仕事をしている人もたくさんいるわけです。家族全員でお正月を過ごすことは昔よりも減ってきているのではないのでしょうか。私が小さかったころは大晦日はみんな家にいて年越しをし、元旦には新しい肌着と着物を着せてもらいました。普段の生活と特別な日がはっきりして、待つ楽しみがありました。いまや元旦は数ある祭日の1つなのかな～

さて本の紹介ですが、元旦の朝おひさまが「おめでとうみんな」と挨拶します。魚も動物もよろこんで「おめでとうおひさま」と挨拶を返します。片山さんの絵はうまく表現していてうれしさが伝わってきます。「ことしみんなはどうしたい」とおひさまは聞きます。それに対する答えがとても良い。「なるべくけんかをしない」「なるべくきらいっていわない」「なるべくおこらない」「なるべくわらう」おひさまは「なるべくっていうのがいいね」と少し笑います。「王様になりたい」とか「戦争をしてみたい」なんてはもちろん言いません。元気の元である「おひさま」が今日も顔を出してくれたということを楽しむという内容ですが、生き物の躍動感と共に明日もよいことがあるだろうと信じられる本となっています。あなたの1年はどんな年にしたいですか？何か待ち望んでいることはありますか？

（あしたば文庫主催 川本泉美）