

歯みがきのこといろいろ

らくらく 子どもの歯の育て方

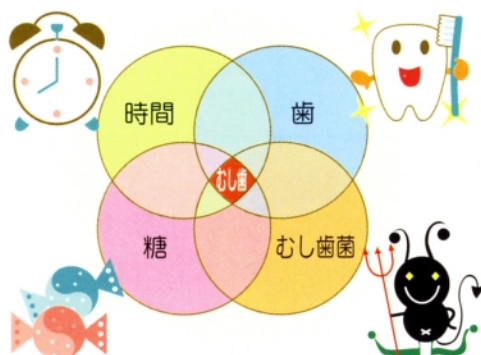
乳児編

むし歯の予防は、歯垢を残さないじょうずな歯みがきが基本です。歯の表面にくっついたネバネバした歯垢を落とすことから始まります。歯垢の中のむし歯菌は、砂糖を取り込んで酸をつくり歯を溶かします。歯みがき、砂糖を減らして、口の中をむし歯をつくらせないような環境にしましょう。

時間 授乳後はお白湯を飲ませたり、ぬらしたガーゼ、綿棒でふいてあげたりしましょう。歯が生え、離乳食期にはいるころには、歯ブラシを使うこともはじめてみましょう。

食物(糖) 甘いものの取りすぎには気をつけましょう。むし歯菌は果糖、乳糖も利用しますが、数倍も砂糖が好き。歯垢の中のむし歯菌は酸をつくり歯を溶かします。歯の表面にあるエナメル質は体のなかで最も硬い組織ですが、酸には弱いのです。

むし歯予防 4つの輪



歯 歯質を強化しましょう。歯を育てるのに必要なカルシウム、ビタミンなど栄養のバランスを考えた食事と、フッ素の利用も考えましょう。

むし歯菌 むし歯、歯肉炎の原因になるむし歯菌のすみか(=歯垢)を取り除きましょう。乳歯の生えるころには、保護者の口の中もきれいにしておきましょう。

歯、むし歯菌、糖の3つの輪が重なり、その状態が長時間つづく、歯の表面がむし歯になりやすい環境になります。歯の表面に歯垢が付き、そのなかのむし歯菌が砂糖を利用して酸をつくり、歯の表面が溶けていく状態(脱灰)になっているのです。でも、ふいてあげたり、歯みがきしてあげたりして歯の表面をきれいにし、歯の表面と唾液が直接触れることで元に戻ろうとする再石灰化(修復)がすすみます。

歯みがきに慣れるようにしましょう

歯みがきをするようになったら、保護者が毎日、きちんと口の中をチェックすることが大切です。中には歯みがきをいやがるお子さんもいるでしょうが、遊びを交えるなどして、楽しい雰囲気の中で歯みがき習慣をつけてあげたいものです。



楽しくみがくために



歯ブラシを2本用意して1本は子どもに



ぬいぐるみと一緒にみがこう



絵本で歯みがきをしようという気持ちを持ってあげよう



ほめながらみがくと「ア〜!」が上手だね!「ア〜!」ア〜!」

保護者による子どもの歯みがきのコツ

楽しくキレイにみがくために

子どものむし歯予防はむし歯になりやすい生活習慣の改善と歯みがきにかかっています。歯を大切にしていこう気持ちを養うためにも、小さいころからきちんとした歯みがきの習慣をつけさせましょう。

こどものみがき方

- 唇を横に広げて、「イー」と大きく口をあけて、上下の奥歯のかみあわせ・溝・内側をみがきます。
- 「アー」と大きく口をあけて、上下の奥歯のかみあわせ・溝・内側をみがきます。
- 今度は前歯の裏側を。
- 最初の「イー」に戻って左右の奥歯の外側をみがいて完了!

仕上げみがき

- 子どもを寝かせて親のひざに頭をのせます。
- 唇をそっと押し上げて前歯の外側を。歯ブラシは小刻みに動かします。
- 前歯の裏側は歯ブラシを縦にして汚れをかき出すように。
- 奥歯のかみあわせだけでなく、外側、内側も小刻みにみがきます。