

歯医者さん教えて!

# 歯磨き習慣 Q&A

子どもの歯磨きに苦戦していませんか？しかし、コツさえ抑えておけば、ママの負担も軽くなるし、子どもも歯磨き嫌いにならずに済むとか。〈堀井スマイル歯科〉院長の堀井信哉先生に、悩めるママたちの疑問について答えていただきました。



答えてくれたのは…

堀井スマイル歯科  
院長 堀井信哉先生

Q 子どもの歯が生えてきたのですが、歯磨きはいつ頃から始めるとよいのですか？ 始める際の基本テクニックやポイントなども教えてください。

A 歯の数が少ない、生え始めなら、親子ともに歯磨きに早く慣れることができます。歯が生え始めたら①哺乳瓶をやめる②砂糖の摂取を控える③ダラダラ食べをしないなど、食生活での注意が必要。1歳前後までは、歯ブラシをおしやぶり代わりに持たせ、歯ブラシに慣れさせます。1歳半から2歳にかけて、見本を見せてながら一緒に磨くようにして、歯磨きの習慣をつけましょう。

お子さんの成長に合わせた歯ブラシ選びを

むし歯になりやすい①上前歯②奥歯③下前歯は特に注意が必要です。意外と見落としがちなのが、歯と歯の間。1日1回は、糸ようじ（フロス）を使って、歯間ケアを行なってください。

むし歯になる原因は？ 「歯質」「細菌」「食べ物」時間の、4つの要素が重なりあつて、むし歯の原因になります。この4つの要素が重なりあつて面積を少なくすることで、むし歯のリスクは下げられます。



Q 子どもが激しく抵抗するので、まともに歯磨きができません。押さえつけてでもやった方がよいと聞いたのですが？

A 褒めてやるを引き出して得体の知れない物で、口の中をいじられるわけですから、泣くのも当然でしょう。無理やりしたところで、自ら歯磨きをするという行動にはつながらないと思います。子どもは、褒められると俄然やる気を出すものです。「すごい！ 上手にできてびっくりした！」と、全身で驚きと喜びを表現し、褒めてあげると効果的です。

楽しんで歯磨きできる工夫を

その他、真似っこもお勧めです。ママさん自身が自分の歯磨きをする姿を見せ、お子さんにその歯ブラシを持たせて磨いてもらってください。そうすると、お子さんも自然と歯を磨かせてくれたりします。また、歯磨きが嫌いな子は、スキンシップが苦手なこともあるようです。赤ちゃんのうちから、身体に触れられることに慣れさせることが、歯磨きへの第一歩かもしれませんね。

Q きちんと磨けているか心配な場合は、どうしたら？

A 年に2〜3回は 歯科健診の受診を

1歳半になると、多くの自治体で歯科健診や歯磨き指導を行なっていますが、できればそれよりも前の段階で歯科医院のチェックを受けておくことが望ましいです。小児のむし歯は見つかりにくく、以上に進行が速く、気付いたときにはかなり大きくなっていることもあります。長岡市はもちろんです。ほとんどの自治体で医療費の一部を負担してくれますから、定期的に歯科医院のアドバイスを受け、治療や予防をしておきましょう。

妊娠中の口内ケアが子どものむし歯を防ぐ!

## マタニティ・デンタルケア

◆妊娠中の口内ケアはなぜ必要？

つわりのために歯磨きが十分できない、間食の回数が増えたなど、これは、むし歯のある小さいこどもの生活習慣と同じです。母親にむし歯が多いと、子どもに菌が伝染りやすくなるので、口腔内を常に清潔に保つことが必要です。虫歯菌の繁殖を防ぐ、キシリトールの摂取も効果的です。

◆「胎児に栄養をとられるから、歯がボロボロになる」って本当？

母体の歯からカルシウムが解け出してボロボロになるということはありませんが、妊娠に伴う口腔内環境の変化により、歯を悪くする人が多いのは事実。母親のむし歯菌は、胎児に感染しますので、極力感染させないよう、定期的に歯科医院でクリーニングを受けましょう。