



はは歯クラブだより



NO. 214

こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

皆さんのお子さんは歯磨きを嫌がりませんか？今回は歯磨きを習慣付けるための、正しい歯磨きのしかたについてお話しします。

歯磨きの習慣は1歳半でつきます。習慣をつけるためには…

- ①保護者が正確な磨き方を覚える
- ②1日3~5回、食べたらずちに磨く
- ③例外を作らない



①小児歯科で歯磨きの仕方を習うのが早道です。

自己流だとキレイに磨けない上、お子さんが痛がり何時までたっても習慣が付きません。磨く時は、必ず寝かせ磨きをしましょう。また、歯磨き粉を付けると刺激により唾液が多く出て苦しくなる上、泡が立ち、磨いてる場所が見えにくくなります。歯の汚れは歯磨き粉を付けずとも歯ブラシの毛先がしっかり当たれば落ちます。

②食後時間が経つとお子さんは遊び出します。

遊びを中断されると嫌がりますので食べたらずちに磨いてください。

コーラなど炭酸飲料の頻繁な摂取がない限りすぐには歯が溶けないようになっています。食後すぐの歯磨きにより歯が削れることは無いのでご安心ください。

③例外とは今朝は忙しい、外出した、歯磨き中に泣いたからやめるなど理由を付けて歯磨きをしないことです。歯磨きの回数が多いほど早く習慣が付ききます。



3歳半を過ぎたら、お子さんにも歯ブラシを持たせて自分で磨く習慣を付けてみてください。その後は必ず保護者の磨き直しをお願いします。ただし歯ブラシを持ちくわえたまま転倒し喉を突くなどの事故が毎年発生しています。座った状態で保護者の見守りのもと安全に配慮されてください。

詳しくはホームページでご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
<文責：歯科衛生士 中村理紗>

