

今回のテーマ **歯みがき**



▶ **お子さんの歯みがきのお悩みにお答えします!**

歯みがきはいつからどのように行えばいいのでしょうか?

乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけをはじめましょう。

まず子どもをあお向けに寝かせ頭を保護者のひざの上にのせ口の中を観察することからです。

また清潔な指で口の中を触ることもよいでしょう。慣れてきたら乳児用の歯ブラシで1~2回ちょんちょんと歯に触れる練習から開始しましょう。強すぎたり、長すぎたりして子どもが嫌にならないように気をつけましょう。

上手にできたことをほめてあげることも忘れないでください。寝ているときは唾液の分泌量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず仕上げみがきは行ってください。



乳歯が生え始めたら



3歳のむすこが歯みがきを自分でしたりします。

自我の芽生えとともに何でも自分でしたりが増えてきます。歯みがきもそのひとつと思います。自分でしたりする気持ちを大切にしてください。

しかし、大人でもしっかり歯みがきをするのは難しいことです。自分でしっかり磨けるようになるまでは保護者の方のサポート(仕上げ磨き等)が必要になってきます。大事なこととして、歩行の発達が未熟な幼児期は歯ブラシをくわえたまま転倒し、喉を突いたりする事故に繋がるケースがあります。また、お口は脳に近い位置にありますので注意が必要です。

自分で歯ブラシを持つ時は座わる約束等をして、保護者は事故が起きないようにしっかりみてあげてください。

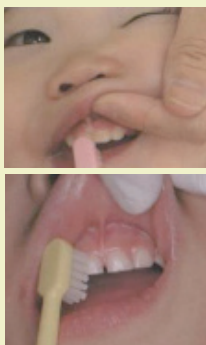


上唇の裏側のすじが前歯のすぐ近くまで伸び、前歯にすきまがあり、歯みがきもいやがります。

上唇を上につ張ったとき、唇の裏側の粘膜のすじのことを上唇小帯といいます。

上の前歯が生えてくると多くの子どもで歯と歯の間にすきまがあり、上唇小帯も前歯のすき間近くまで伸びていることがしばしばありますが、心配せずに経過をみてみましょう。歯みがきに関しては、すじに直接歯ブラシを当てると痛み、歯ブラシを嫌がるようになります。保護者の指でしっかりと上唇をめくり、小帯(すじ)が見えるようにします。その後、すじをさけて一本ずつ磨くようにします。

または仕上げみがきの際に保護者の人差し指などで上唇小帯のところを押さえて、歯ブラシで傷つけないようにして歯みがきをします。



デンタマンランド

まつり

11/3 祝日 金

楽しい催しがたくさん!

あそびにきてね!



「怖くない」、「また行きたくなる」歯医者さん
医療法人 **おく小児矯正歯科**

〒890-0034 鹿児島市田上5丁目4番27号「田上寺の下」バス停より徒歩1分

受付 9:00~13:00 / 15:00~19:00 (土曜日は18:00まで)

休診 木・日・祝祭日 ご予約・お問合せ 099-214-6471



<http://www.dentaman.com>

おく小児矯正歯科

