

# 南日本新聞掲載

令和元年9月17日(火)

乳幼児の歯磨きは、乳歯が生えてくると同時に始め、習慣づけることが大切です。

乳歯は生後8〜9カ月頃から生えはじめ、6〜12歳頃にかけて永久歯へ生えかわります。最初のうちは、水で湿らせたガーゼや綿棒などで優しく拭いてあげましょう。口の中を触られることに慣れてきたら乳児用の歯ブラシで歯磨きを始めます。

1歳を過ぎると、立ち歩きをする子どもも増えてきますが、



歯ブラシを口に入れたまま転倒し、頬粘膜や喉に歯ブラシを刺してしまう事故が報告されており、その8割以上を1歳から3歳前半の乳幼児が占めています。この時期の一人での歯磨きはさせないでください。

子どもが自分で歯磨きをするようになったら保護者が近くで見守り、床に座らせて歯磨きをさせましょう。また、使用する子ども用の歯ブラシには、転倒しても柄が曲がり口内の受傷を防げるものや、喉突き防止方バ

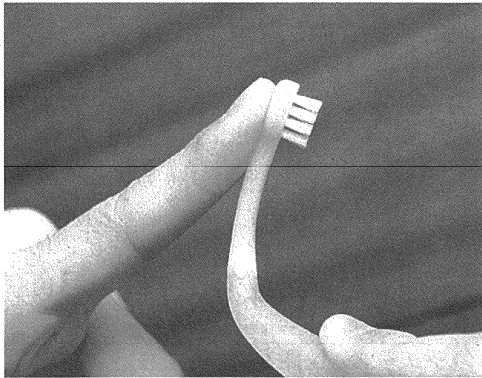
## 子どもの歯磨き

## 保護者の仕上げが必要

1などの安全対策が施されたものを使用することも大切です。小さな子どもは、歯ブラシを正しく持つて細かいブラッシングをすることができないので、習慣づけとしては大切ですが清掃効果は十分ではありません。そのため、保護者が仕上げ磨きをしてあげることが必要となります。その際に使用する歯ブラシは仕上げ磨き専用のものを使用するとよいでしょう。仕上げ磨きは、子どもをおおむけに寝かせ、頭を保護者の膝の上に乗

せる寝かせ磨きがお勧めです。歯磨きが嫌いにならない方法は、例えば上の前歯を磨いてあげる際は、上唇小帯（上唇の裏の中央のスジ）に歯ブラシが強く当たると痛がるので、この部位を指で押さえ傷つけないように注意してください。また、話しかけたり歌ったりしながら、短時間で終わるように工夫し、最後は上手にできたことを褒めてあげましょう。

（鹿児島県歯科医師会情報・対外PR委員 尾立健太郎）



子どもの受傷防止のため、転倒しても柄が曲がる歯ブラシもある