

長野県歯科衛生士会飯田下伊那支部

歯科衛生士は歯科疾患の予防と口腔衛生の向上を図るために、皆様の歯と口腔の健康づくりをサポートする専門職です。

お口のことで心配なこと、困っていることなどありましたらお気軽にご相談ください。

保護者と子どもの歯みがきタイムを大切に♪ 仕上げみがきのポイント

ご存じですか？ 仕上げみがき(子どもが自分で歯をみがいた後に保護者が子どもの歯をみがいて仕上げること)は、むし歯等の予防だけでなく、子どもの発達を促し、コミュニケーションとして大事な一場面です。そのため、「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現を目指した国民運動である「健やか親子21」の指標にもなっています。

今回は歯みがきスタート前のならしにつながる「歯が生える前からの口へのケア」や、「1歳6か月児～3歳児の歯みがきのポイント」を紹介します。ぜひ、保護者と子どもの歯みがきタイムの参考にしてください。

1 歯みがき前のならし準備と歯みがきスタート

① まだ歯が生えていない乳児のお口のケア

- 歯が生える時期や順序には個人差があります。他のお子さんと比べないで、お口の状態を見守っていきましょう。
- 歯が生えた時に歯みがきがスムーズにできるよう、そろそろ準備をしましょう。



- ほほをさわったり、唇や歯ぐきをなでたりして、口にさわられることに慣れさせていきましょう。
- 日頃から、お子さんの口の中を見る習慣をつけましょう。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

② 歯が生えてきたら歯みがきのスタート

乳歯の生え方

※歯が生える時期や順序には個人差があります。

<p>6～7か月 下の前歯が生えてくる</p> <p>↓</p> <p>8～9か月 上の前歯が生えてくる</p> <p>↓</p> <p>1歳頃 上下の前歯が生えそろう(8本)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 歯の生え方を見ながら、湿らせたガーゼやお口用ウェットティッシュで歯や歯ぐきを拭くことから始め、少しずつ歯ブラシに慣れさせていきましょう。 ● 前歯が1/2程度生えてきたら、ヘッドが小さいやわらかめの歯ブラシで、やさしくみがきましょう。 ● 1日1回「寝かせみがき」の練習として保護者のひざの上に寝かせて、歯みがきの習慣をつけましょう。 ● 赤ちゃんが自分で歯ブラシを持ちたがるようになったら、保護者がそばで見守り、赤ちゃん用歯ブラシを持たせてみましょう。また、「カミカミ遊び」で歯ブラシの感触や刺激に慣れさせましょう。
--	--	--

出典「日本小児歯科学会学術委員会、2018」(節出時刊)

公益社団法人 日本歯科衛生士会

2 1歳6か月児～3歳児の歯みがきのポイント

歯ブラシは、2本用意！

子どもが使う「マイ歯ブラシ」





*1～2歳児には歯みがき事故防止用の歯ブラシもあります。

保護者が使う「仕上げみがき用歯ブラシ」



むし歯になりやすい場所



	歯の生え方	自分みがき	仕上げみがき
1歳6か月児	 <p>奥歯(第1乳臼歯)が生える頃</p>	<ul style="list-style-type: none"> 保護者が歯みがきしているところを見せて、歯みがきの「まねっこ」をさせましょう 汚れを取ることで、歯みがきをする習慣をつけます 歯みがきの後は、たくさんほめてあげましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもがみがいた後に寝かせみがきをします 歯ブラシは小さく小さく動かします 力の入れすぎに気をつけて、やさしくみがきます 上唇小帯(スジ)に歯ブラシが当たらないように、指でガードしながらみがきます フッ化物配合歯みがき剤を使用しましょう
3歳児	 <p>乳歯20本が生えそろそろ頃</p>	<ul style="list-style-type: none"> 保護者が歯みがきのお手本を見せるのも良いですね 食べた後歯をみがく習慣をつけます 歯をみがいた後は、たくさんほめてあげましょう ブクブクうがいの練習を始めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもがみがいた後は、保護者が毎日仕上げみがきをします むし歯になりやすい場所は、ていねいにみがきます 歯と歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)を使って汚れを取ることもむし歯予防に有効です フッ化物配合歯みがき剤を使用しましょう

※お子さんに歯ブラシを持たせる時には、転んだりして口の中を傷つける事故を防ぐため、必ず、座らせて保護者がそばで見守りましょう。

3 ぜひご活用ください♪ (母子保健事業に関わる方のための教材&研修動画)

日本歯科衛生士会では、乳幼児健診等で活用できる「歯科保健指導カード」を作成しました。また、併せて研修動画も配信します。詳しくは日本歯科衛生士会のウェブサイトをご覧ください。



カードはダウンロードしてご活用いただけます。

〈研修動画内容〉各15~20分

「母子保健の基礎と歯科衛生士の役割」

- ① 健やか親子21(第2次)の概要
- ② 乳幼児健診の意義と支援の評価
- ③ 標準的な乳幼児健診と保健指導
- ④ 歯科衛生士の役割と期待
- ⑤ 歯科保健指導の実際

〈講師〉

山崎 嘉久氏(非常勤医師)(あいち小児保健医療総合センター)
高澤 みどり氏(歯科衛生士)
(千葉県市原市役所保健福祉部保健センター)

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会) 2022.1.20作成

*こちらから歯みがきの方法など詳しくご覧いただけます。

【公益社団法人日本歯科衛生士会歯科衛生だより令和4年4月1日より転載】

子どもが歯みがきをした後は仕上げみがきが必要です。

仕上げみがきは親子の大切なスキンシップの時間です。まずは「楽しい歯みがき」となるよう心がけ、みがき終わったらたくさんほめてあげてください。

仕上げみがきをし、お子様のお口の状態を知ること、むし歯の早期発見につながります。

お口の異常を感じたらお早めにかかりつけ歯科医院へご相談ください。