

健康 ぷらざ

小さい頃から習慣に —子どもの歯みがき—

指導：高木小児歯科医院 院長 高木 みどり

企画：
日本医師会

No. 171

年齢に応じたみがき方を

3歳未満児の場合

大人による「寝かせみがき」が必要です。数本しか生えていないときは、歯ブラシを使わずに濡らしたガーゼや綿棒で汚れをとるのもよいでしょう。短時間に要領よく行うことが大切です。

3～5歳児の場合

自我が芽生えるこの頃は、まず子どもにみがかせて、その後に大人が「仕上げみがき」をしてあげます。歯みがきを嫌がるときは、大人がみがいてお手本をみせてあげましょう。また、うがいができるようになったら、歯みがき粉を使うとよいでしょう。

学童期の場合

「一人みがき」を確立する時期ですが、この頃に乳歯列の奥から白歯が生えてきます。この歯（第一大白歯）は特に大事なため、低学年のうちには大人が「仕上げみがき」をしてあげましょう。



寝かせみがき

楽しみながらみがく習慣に

歯みがきを楽しむのも大切なこと。そのためには、電動歯ブラシを使用するのも1つの手です。家族で楽しみながら歯みがきをして、小さい頃から習慣にしましょう。



こんなことに注意

子どもの歯みがきは、大人の半分くらいの力で十分です。「仕上げみがき」のときは、みがく力が強すぎないように注意しましょう。また、歯ブラシをくわえたまま走りまわると、転倒した場合、事故につながりますから、絶対にさせないようにしましょう。