



乳幼児の歯磨き

～津山歯科医師会～



小さいお子さんの歯磨きについて今回はお話しします。

まず乳幼児の口の中がどのように完成するのかをお話ししましょう。個人差はありますが、生後6か月頃まず下の前歯から生えてきます。そして2歳ぐらいいまでに上下20本の乳歯が生えそろいます。6歳頃になると永久歯が生えて来て、どんどん乳歯と入れ変わっていきます。

人の口の中には、多くの種類の細菌がとてもたくさん常在しています。生まれたての赤ちゃんの口の中は無菌ですが、成長とともに口の中に細菌が住み着くようになり、3歳頃までにその人固有の常在菌が安定すると言われています。その常在菌の中にむし歯を引き起こす細菌がいるのです。一番有名なのがミュータンス菌ですが、それ以外にもむし歯を引き起こす菌が数種類知られています。



乳幼児は当然のことながら歯磨きはできません。保護者の方が行うものです。乳歯のむし歯は子どもさんが悪いではありません。肝に銘じていただきたいと思います。

生後6か月ぐらいいで下の前歯がのぞいてきたからといって、子ども用の歯ブラシを買ってきてゴシゴシ磨く必要はありません。しかしなるべく早くから口の中に関心を持っていただき、口の周囲をきれいな手で触ってみる、ガーゼなどで歯を拭ってみるなどのことをしていただくと、歯磨きを嫌がらないお子さんになるといわれています。

1歳半ぐらいになると、6本の前歯がそろってきます。そうしたら、そろそろ歯ブラシを歯に当ててみましょう。歯磨き粉は使う必要はありません。きれいな水もしくは子どもさんの唾液で磨けば十分です。歯磨き粉は口の中にためてうがいで吐き出せるようになってから使いましょう。個人差がかなりあると思いますが、歯磨きをしているときの舌の動きで判断していただけたらと思います。しかし、歯磨き粉の中のフッ素は、むし歯予防に大変有効です。使用できるようになったら積極的に活用しましょう。

奥歯が2本生えそろったら、そこはむし歯の好発部位です。見えにくい場所ですがよく磨きましょう。糸ようじも有効ですが、なかなか使い方が難しいものです。一度、歯科医院で指導を受けてからの使用をお勧めします。



歯磨きは、寝かせ磨きが理想です。子どもさんの口の中が良く見えます。歯磨き粉を使うようになり、うがいが必要になるとお風呂の中で磨くのも服が濡れることも無くてゴシゴシ磨けます。何度でも歯磨きをしていただいてもいいのですが、寝る前の歯磨きは必ず必要です。お風呂で歯磨きをして、その後何も食べなければ、きれいなお口で眠れます。慣れるために歯ブラシを子どもさんが持つことも必要ですが、乳幼児の場合、歯ブラシを口の中に入れて転倒して怪我をすることには十分注意してください。

乳幼児の歯磨きについてお話ししましたが、実際お子さんの歯磨きをしてみると、なかなかさせてくれないという話をよく聞きます。

歯磨きはむし歯にならないために行うものです。むし歯はどうしてできるかは、皆さんよく知っていると思いますが、むし歯菌が口の中に入ってきた砂糖を食べて歯を溶かすことによってできます。

甘いお菓子や清涼飲料水を控えて、砂糖が口の中に入ってくるのを防げば、むし歯はできにくくなります。歯磨きを頑張っていたきたいと思いますが、飴やキャラメルなどは量をきちんと決めて与える、おやつに何回も甘いものを食べないなどの工夫は、むし歯予防に大変有効です。乳幼児の場合、甘いものの与え方も歯磨きだと考えていただきたいと思います。

1歳半健診、3歳児健診では、歯科の指導も受けられます。寝かせ磨きの方法、歯ブラシの当て方など実際に行って習得に活用ください。

最後にもう一度、乳歯のむし歯は保護者の責任と肝に銘じていただきたいと思います。

お問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL 0868-32-2069