

# 子どもの歯

～津山歯科医師会～



今回は子どもの歯ミガキについてお話ししましょう。

子どもの歯だからといって大人の歯ミガキと大きく異なることはありませんが、いくつか注意点がありますので参考にしてください。

乳歯は生後6カ月ぐらいから下の前歯が最初に生えてきて、2才ぐらいで上下20本が生えそろう。ではいつから歯ミガキをしたらいいのでしょうか。妊婦さんに質問すると返答に困られる場合が多いのですがとても大切なことです。

下の前歯が2本生えたぐらいで歯ブラシを買ってきてゴシゴシみがく必要はありません。しかしなるべく早くから口の中の清掃をする習慣をつけていただきたいのです。ガーゼ、脱脂綿などで歯の表面をぬぐう程度でかまいません。口の周囲に触れたり、唇を開いてみたり、歯の面を触ったりすることで、大きくなったときに口の奥まで歯ブラシを入れても嫌がらずに歯をみがかせてくれる子どもになるのです。

6本ぐらい並んできたなら歯ブラシでみがいてください。そのとき歯ミガキ粉は必要ありません。きちんとみがけるようになってから使いましょう。きれいな水で洗ったブラシで歯の表面をみがいてください。そのうちに、洗っているときにごくごく飲み込まなくなったらフッ素入りの歯ミガキ粉を使いましょう。



6才頃、第1大臼歯が生えてきます。これは噛むことの要となる大切な歯であることは前にお話ししたと思います。乳歯の後ろに生えてきますが、生える途中ではまだ低い位置にあり歯ブラシが届きづらいです。この時期には特に注意して6番目の第1大臼歯を特別にいいにみがく必要があります。

乳歯が抜けて永久歯が出てくるときも同じことが言えます。噛む面まで届いていない歯はとても汚れやすいのです。注意してください。

前回、上の真ん中の乳歯A Aの間はむし歯になりやすいこととお話ししたと思います。この部分には上唇小帯という糸状のモノがついており、子どもの場合はこれが太いので歯ミガキのときに傷つけて痛くないように注意してください。



最初に、子どもの歯ミガキも大人の歯ミガキも基本は同じとお話しました。歯ミガキの目的は歯の表面の細菌のかたまりである歯垢を取り除くことにあります。汚れやすいのは奥歯の溝、歯と歯の間、歯と歯肉の境界で、同時にむし歯になりやすい部分です。すみずみまで歯ブラシの毛を届かせて歯垢を除去してください。



子どものむし歯は子どもが悪いのではありません。3歳の子どものむし歯があったとします。その子がすみずみまで歯ミガキができるでしょうか。子どものむし歯は大人の責任です。子どもが歯ミガキをした後に、どうぞ仕上げみがきをしてあげてください。そしてどこがみがけてないか注意して、子どもの歯ミガキを上達させてあげてください。できれば小学校の4年生ぐらいまでは歯ミガキのチェックをしてあげましょう。

近年、子どものむし歯は減少してきました。これは歯ミガキ粉の中にフッ素が入れられ、これを使っての歯ミガキが普及したことが大きな要因と考えられています。

むし歯予防には歯ミガキしかありません。そして子どものむし歯予防には仕上げみがきしかないと考えていただきたいものです。



お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069