

お子さんの仕上げ磨きは嫌がられることも多く、困っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。仕上げ磨きについてポイントをまとめましたのでご覧ください。

仕上げ磨きのポイント

ポイント①



毛先を歯の面にまっすぐあてる・・・ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる。歯ブラシのヘッドは小さめがおすすめです。

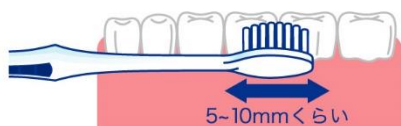


ポイント②



ペンを持つような持ち方で、軽い力で動かす・・・ハブラシの毛先が広がらない程度です。

ポイント③



5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く

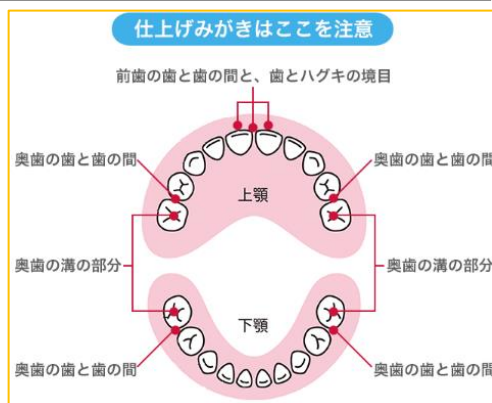
ポイント④

1か所につき20回以上

歯垢（プラーク）はなかなか取りきれないため、丁寧に動かしましょう。ブラッシングの時間は3分以上が目安です。強い力で動かすとハブラシの毛先が広がって歯ぐき（歯肉）を傷つけたり、歯垢（プラーク）が逆に取れにくくなったりします。さらに子どもが痛み、歯磨きを嫌がる原因になってしまうこともあるので気を付けましょう。

むし歯になりやすい場所

「奥歯のかみ合わせ上下左右4箇所」「上の前歯の裏側」
 利き手側の犬歯も、歯磨きがしにくいいため、要注意の場所です。
 唾液腺は舌の裏側にあるので、下の前歯の方が虫歯になりやすいです。



仕上げ磨きのコツ



ヒント① 前歯のコツ

上くちびると歯ぐき（歯肉）をつないでいる「スジ」の部分（上唇小帯）にハブラシが当たると子どもが痛み、歯磨きを嫌がる原因になってしまいます。

上くちびるを持ち上げて、歯と歯ぐき（歯肉）の境目が見えるようにし、ハブラシを持っていない方の人差し指の腹で上くちびると歯ぐき（歯肉）をつないでいる「スジ」の部分を隠して、仕上げ磨きをしてあげましょう。

ヒント② 奥歯のコツ

奥歯はハブラシを奥から前に動かしましょう。乳歯は奥歯が 2 本なので手早くできます。特に、奥歯のかみ合わせは溝に歯垢（プラーク）が残りやすい場所です。利き手でない方の指で頬を斜め上に引くようにするとよく見えます。横に引くとも痛いので気を付けましょう。



ヒント③ 嫌がられないコツ

歯磨きをスタートしたら日ごろから子どもの口元を触りましょう。慣れてくると嫌がりにくくなります。歯磨き中に話しかけたり、数を数えながら歯磨きすると歯磨きの終わりがわかるので子どもも頑張れます。また、時間がかかると子どもが飽きてしまうので、短時間で手早く丁寧にやりましょう。仕上げ磨きが終わったらほめてあげることも大切です。

力が強かったりして、ハブラシが歯ぐき（歯肉）に当たると嫌がるので、子どもに不快感を与えないようにすることも重要です。また、子どもが眠くなる前や、機嫌が悪い時は、歯磨きを嫌がる原因につながってしまうので避けたほうがいいですね。

一気に磨かないで、一回一回ブラシを出してみるのもいいでしょう。ゆっくり呼吸したり、唾液を飲み込んだりできる時間をつくったり、お子さんのペースも大事にしてください。

それでも嫌がるなら、一回の目標の秒数を決めます。できたら褒めて、少しずつ秒数を長くします。最初は 2 秒でも OK。短過ぎるならゆっくりカウントして時間をかせぐなど工夫をしてみましょう。

乳歯が生えてきたら、仕上げ磨きと歯科医院で定期健診を！

乳歯は永久歯より小さい分、エナメル質が薄くなっており、むし歯になると、あっという間に神経まで届いてしまうので要注意です。乳歯が生えてきたら、仕上げ磨きはもちろん、歯科医院で定期的に健診を受けるようにしましょう。市の 2 才児歯科検診では、歯科指導もありますので活用してみてください。