

こどもの歯みがき

歯みがき習慣は乳幼児期に身につけたい生活習慣の一つです。しかし、歯みがき習慣の始まりから悩まれる方も多いことでしょう。こどもの成長や歯の萌出とともに歯みがきのポイントもかわってきます。年齢と歯みがきのポイントを順にみていきましょう。

0～1歳（歯みがき準備期）



最初は慣れさせることが大事

歯が生えていない、もしくは少ししか生えていないこの時期の歯みがきは、保護者の指やガーゼを口に入れることに慣れることが大切です。口の中の感覚は敏感で、最初のうちは嫌がりますが、徐々に受け入れてくれるようになります。まずは、唇や頬を触ったりつまんだり刺激を与え、口の周りを触られる感覚を慣らしてから、口唇や指で口の中のマッサージをしてあげましょう。



前歯がはえてきたら…

ガーゼで優しくふいて汚れをとることを始めましょう。上唇の内側や上の前歯の表面にミルクのカスなどが残りやすいため、注意しましょう。



口の中を触れられることに慣れてきたら…

慣れてきたら、歯ブラシを使い始めます。初めは汚れを取ることで、歯ブラシが歯にあたる感覚に慣れさせましょう。遊びの中で最初はツンツン触ることから始め、慣れてきたら1本ずつ優しくこすってあげましょう。

ポイント：前歯の真ん中にある上唇小帯（上唇の内側にある歯ぐきと上唇をつなぐひだ状のもの）に歯ブラシの毛先が当たると痛いので、3歳頃までは当たらないよう指で保護してあげましょう。歯ブラシは子ども用と大人の仕上げ磨き用に分けてみましょう。子どもに持たせる歯ブラシは喉突き防止対策をされたガードのついたものなど、安全性を重視されたものを使いましょう。

1～2歳（自立と反抗期）



次々と歯が生え始める時期

上下の前歯が生え揃い、奥歯や犬歯が次々と生えてくる時期です。楽しそうに保護者や兄弟が歯みがきを試みせることでマネをするようになり、なんでも自分でやりたがり指示されることを嫌がります。また、この時期からかかりつけ歯科をもち食生活や歯みがきの指導を受けることで、早期から虫歯の予防心がけましょう。

ポイント：自立したい気持ちを上手く歯みがきに向けさせるよう、「ご飯を食べたら何するんだっけ？」と促したり、歯みがきの意欲を示したら「えらいね、食べたら歯みがきだね！」と褒めて、生活習慣のなかに歯みがきが定着するよう心がけましょう。イヤイヤ期には自分で決めたい意欲が強いので、「うさちゃんとワンちゃん今日はどっちでみがこうか」と2択で歯ブラシを選ばせたりすることで、抵抗なくみがけます。

できるところを褒めながら

自分一人でやりたがる子もありますが、まだ上手くできません。できないことで自尊心が傷つき、歯みがき自体を嫌になってしまうこともあるので、できないことを指摘せず、できていることを褒めて少しずつ上達を目指しましょう。

タイミングも大事

歯みがきを寝る直前にすると、歯みがき前に寝てしまったり、眠くなって機嫌が悪くなるので、食後の後片付けの合間にでも早めに歯みがきを行いましょう。

3～4歳（歯みがき習慣の自立）

歯みがきの習慣づけ

食後は歯みがきをするを習慣づけましょう。絵本の読み聞かせを通して、虫歯の成り立ちや歯みがきの大切さを理解できるようにします。少しずつ細かい動きができるようになりますが、まだにぎる力は弱いので、しっかり持つためにグリップが太めの歯ブラシを選びましょう。

体感させながら上達していこう

大まかにお口全体をみがけるようになりますが、虫歯になりやすい部分の歯垢を取り除くことはできません。舌で歯の表面を触ったときの歯垢が残っているヌルヌル感やザラザラ感と、きれいに磨けているときのツルツル感の違いを体感させながら上達を図りましょう。

仕上げみがきも忘れずに

自分でできるように見えても、仕上げみがきは欠かせません。大人でもみがき残しやすい上の奥歯の外側、下の奥歯の内側をしっかり磨きましょう。

歯みがきの自立

小学校入学の時期に仕上げみがきをやめてしまう方も多いますが、この時期は第1大臼歯が生えてくる時期と重なります。しっかり生えてくるまでは自分できれいにみがくことは困難です。また生え始めの歯は虫歯に対する抵抗力も弱いので、小学校中学年までは仕上げみがきを続けましょう。

(参考：母子保健2020年8月号)

福井市健康管理センター（0776-28-1256）

