

6月子育てワンポイント

『 子どもの歯磨きどうしてる? 』

梅雨を迎えるこの時期は、気温と湿度が高くなり体調を崩しやすくなります。健康な身体作りには、歯の健康も深い関係があります。

6月4日から始まる「**歯と口の健康週間**」にちなんで、虫歯にしないポイントについて考えてみましょう。

いつからみがく!?

《一般的に8か月くらいになり歯が生え始めたら》

はみがきのスタートです。この時期は、はみがきに慣れることを目標としているため軽く触れる程度で十分です。

《1歳半健診が済んだら》

かかりつけ歯科医院をつくり、3ヵ月から半年に1度定期健診をしてもらうと安心です。

《1歳半位でスプーンを持つようになったら》

歯ブラシを自分で持って口に入れてみるようにします。
奥歯が生えてきたら噛み合わせをしっかりとみがいてあげて下さい。



はみがきのポイント

2歳ぐらいから虫歯のリスクが増えてきます。

- ① 虫歯になりやすい場所…食べかすが残りやすい上の前歯と上下の奥歯
*子どもだけにまかせず、大人が仕上げみがきをしましょう。
- ② みがき残しの多いところ…歯と歯の間、歯と歯茎の境目、噛み合わせの溝
- ③ はみがきの苦手なお子さん…大人がはみがきの様子をお手本として見せたり、仕上げみがきの際に歌を歌ったりするのも効果的
- ④ みがく時はあまり力を入れず歯ブラシを細かく動かす…みがく面に直角にブラシをあて、1本ずつみがくように心がけましょう。

歯ブラシは年齢にあったものを使い、毛先が広がっていても虫歯予防のために正しい交換期間は1ヵ月です。

はみがき中の事故にご注意・・・

自分で歯ブラシを持ってみがくようになった子どもで注意したいのが、はみがき中の事故です。はみがきの場所を決めたり、「ながらはみがき」(歩きながら、ふざけながら、テレビをみながら)をしないように約束して事故を防ぎましょう。

