

# 赤ちゃんと一緒に お口のケア

— 子どもを歯みがき嫌いにならないために —

✕ 子どもの歯みがき

✕ お口の悩み Q&A



デジタルブック スマホやタブレットで読めます。

●文字サイズ拡大、自動音声読上げ ●6言語で読める・聞ける（音声読上げ対応）

Translated into 英語 (English)、韓国語 (한국)、中国語 (簡体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文))、ベトナム語 (Tiếng Việt)

※ベトナム語のみ、音声読上げ非対応です。

QRコードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

口の中をきれいにしておくことは、むし歯予防のためばかりでなく、食べ物をおいしく食べるためにも大切です。規則正しい生活と歯みがきの習慣で、歯や口の健康を守りましょう。

## ☘ 子どもの歯みがき 1 2 3

### 1 歯が生える前 ～歯みがきの準備期～

#### ●口の周囲や口の中を触られることに慣れさせよう

出生後半年くらいは、通常歯は生えてきません。歯のない時期に歯みがきの必要はありませんが、歯みがきの準備はこの時期から始めることが望まれます。口の中はとても敏感なところなので、口の周囲や口の中を触られるのに慣れておくことが大切です。スキンシップの一環として口の中を触られるのに慣れていけば、ガーゼみがきや歯ブラシの導入がスムーズになります。

#### ●指やガーゼでやさしく触ろう

赤ちゃんを膝の上に寝かせ、手足のマッサージから始めて、それから顔や口の周囲をやさしく触ってあげます。口の周りを触られるのに慣れてきたら、口の中を清潔な指や湿らせたガーゼを巻いた指で触ってあげましょう。



## ●歯みがきをするところを見せよう

お座りができるようになったら、親や兄弟が歯みがきをしているところを見せてあげましょう。家族が楽しそうにみがいているのを見ることで、みがかれることへの抵抗感が減り、自分でもブラシを口に入れたがったりします。

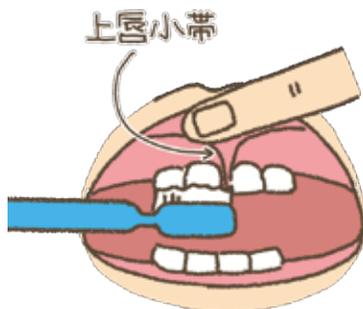
## 2 前歯が生える頃 ～歯みがきの導入期～

### ●最初は「ガーゼみがき」から

生後6～8か月から乳歯が生え始めます。乳歯が生えてきたら歯みがきを始めます。いきなり歯ブラシでゴシゴシみがくと、子どもの歯みがき嫌いをつくりがちです。最初は湿らせたガーゼを指に巻きつけて歯の表面を拭いてあげる『ガーゼみがき』から始め、慣れたら徐々に歯ブラシを使って感触に慣れさせていきましょう。子どもの機嫌のいい時に、膝の上におおむけに寝かせ、話しかけたり顔や口の周りをやさしく触って、リラックスした気分になったところで、ガーゼみがきや歯ブラシを使ってササッとみがきましょう。

### ●上の前歯の歯みがきがポイント

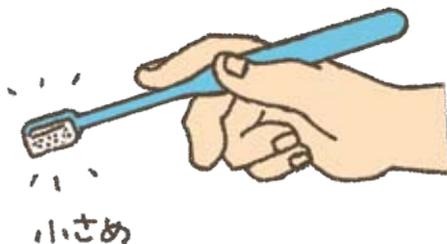
下の前歯は唾液による自浄性が高いので、汚れもたまりにくいところ  
です。それに対して、上の前歯は唾液が届きにくいので、歯ブラシを使った歯みがきの必要性が高くなります。上の前歯をみがくときは、上唇小帯（上唇の裏側にあるスジ）を指でカバーして、歯ブラシが直接あたらないようにします。上唇



小帯に歯ブラシがあたると痛みを伴うので、歯みがき嫌いになるきっかけをつくりやすいからです。

### ●歯ブラシは小さめのものを選ぼう

歯ブラシはヘッドが小さめのものを選び、鉛筆を持つように持って、軽い力で細かく動かします。前歯は表側ばかりでなく裏側もしっかりみがきましょう。



## 3 奥歯が生える頃 ～歯みがきの習慣化をはかる時期～

### ●奥歯が生えたら歯みがきを習慣にしよう

1歳代前半で最初の奥歯（第一乳臼歯）が生えてきます。奥歯は臼（うす）のような形をしているため、食べ物をかみくだく効率は高いのですが、その分かむ面に汚れがたまりやすくなります。そのため、奥歯が生えてきたら朝晩の歯みがきを習慣化していきたいものです。



### ●寝かせみがきがおススメ

寝る前だとぐずりやすい子どもの場合、夕食後すぐみがくか、入浴時にみがくとよいでしょう。子どもを膝の上に寝かせた体勢だと、口の中が見やすく、歯ブラ

シを持たないほうの手で唇や頬をよけることができるので、みがきやすいばかりでなく、歯ブラシがどこにあっているかわかるので歯ぐきを強くみがいて痛みを与えることなどを避けられます。奥歯は、かむ面、外側、内側と分けてみがいて、みがき忘れがないようにしましょう。前歯の隙間がない子どもには、フロスや糸ようじを使って歯と歯の間の清掃をすることがすすめられます。

### ●親子で一緒に楽しく歯みがきを

親が歯みがきをするときに、子どもにも歯ブラシを渡して一緒にみがく練習をしましょう。うまくみがけなくても、自分でみがこうとする意欲を育てることが大切です。ただ、歯ブラシを持ったまま立ち歩くと、転んだりして歯ブラシでけがをすることもするため気をつけましょう。



## ✂ お口の悩み Q&A

**Q** 歯ぐきに白いできものがあるのですが？

**A** 上皮真珠とよばれるもので心配ありません

歯が生える前の歯ぐきに、直径数ミリのまるいかたまりがみられることがあります。真珠に似ていることから上皮真珠とよばれています。歯をつくった組織が吸収されずに残ったもので、自然に消失しますので、そのまま経過をみれば大丈夫です。



白いつぶ状の…  
上皮真珠

**Q** 歯の生える順番が違いますが、大丈夫？

**A** 歯が生える順番には個人差があるので心配ありません

歯の生える順番は、最初は下の前歯、次いで上の前歯、両脇の前歯の順に生えてくるのが一般的です。しかし、歯が生える順番には個人差も大きく、上の歯や脇の歯から先に生えてくる場合もありますが、問題ありません。

**Q** 歯みがき剤を使わないといけないの？

**A** うがいができない1歳代は歯みがき剤を使う必要はありません

フッ素入りの歯みがき剤を使いたいときは、歯ブラシだけで一通りみがいた後で



歯みがき剤を少量付けて軽くみがき、ティッシュなどで拭いてあげるといいでしょう。

## Q おしゃぶりは使ったほうがいいの？

### A できるだけ使用しないほうがいいでしょう

習慣性になりやすく、あやしたり言葉かけなど子どもと触れ合う機会が減ってしまうからです。使用している場合は、言葉



葉が出始める1歳を過ぎたら、おしゃぶりのホルダーを外して常時使わないようにしましょう。おそくとも、歯並びに影響してくる2歳半頃までにはやめるようにしてください。

## Q イオン飲料は欲しがれば与えていいの？

### A イオン飲料（スポーツ飲料）を水代わりに与えることはやめましょう

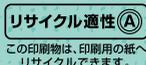
水代わりに与えていると、糖分が高いため肥満やむし歯の原因になってしまいます。また、ジュースなどと同様に酸性度が高い（PH3～4）ため、哺乳ビンで寝る前に与えることはやめましょう。酸で歯が溶けてしまいます。熱が出て汗をかいたり、吐いたり下痢をしたときに脱水を予防するために与える以外、ふだんの水分補給は水やお茶にしましょう。



（監修／昭和大学歯学部教授 井上美津子）

愛 媛 県  
愛 媛 県 医 師 会  
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3



☎ 089-943-7582  
FAX 089-933-1465

令和2年10月発行