

# 赤ちゃんと一緒に お口のケア

— 子どもを歯みがき嫌いにさせないために —

- 子どもの歯みがき
- お口の悩み Q&A



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れば、ガーゼみがきや歯ブラシの導入がスムーズになります。

#### ●指やガーゼで優しく触ろう

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優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<sup>ぬぐ</sup>ってあげる『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、膝の上に仰向けに寝かせ、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

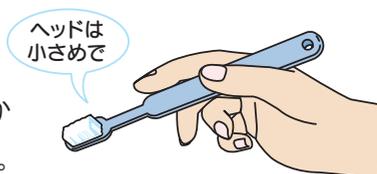
下の前歯は唾液による自浄性が高いので、汚れもたまりにくいところですが、それに対して、上の前歯は唾液が届きにくいので、歯ブラシを使った歯みがきの必要性が高くなります。上の前歯をみがく時は、上唇小帯（上唇の裏側にあるスジ）を指でカバーして、歯ブラ



シが直接当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ぶ

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、その分噛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。



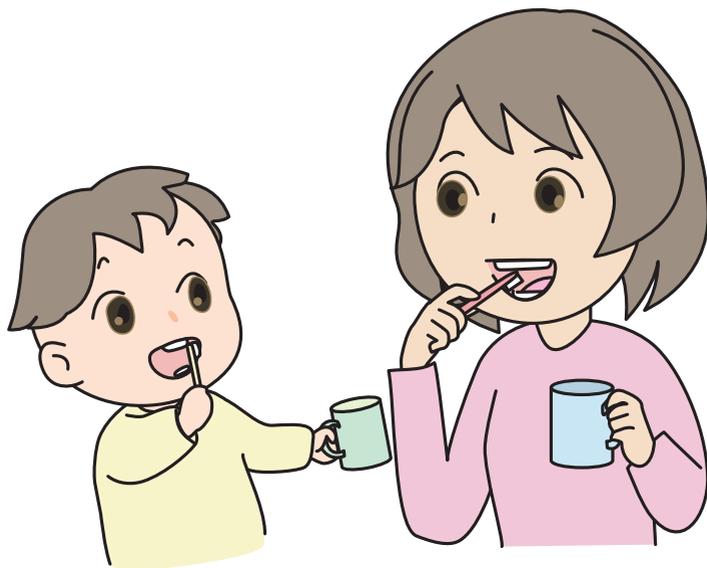
### ●寝かせみがきがおススメ

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。こ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方の手で唇や頬をよけることが出来るので、みがきやすいばかりでなく、歯ブラシがどこに当た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、噛む面、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

親が歯みがきする時に、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怪我をすることもあるため気をつけましょう。



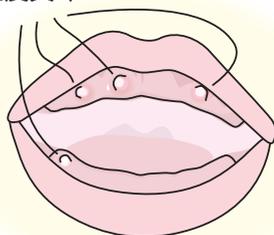
## お口の悩み Q&A

**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。歯を作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** 歯がは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、歯がは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時は、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ふれあう機会が減ってしまうからです。使用している場合は、言葉が出はじめる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時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