

仕上げみがきの大切さ ～子どもの歯を守るのは親の役目～

保育園や小学校では歯科検診の時期も終わり、むし歯が見つかって治療に行かなければならなくなった人もいるのではないのでしょうか？子どもの場合、一人で歯みがきが上手にできるようになるのは小学校高学年といわれています。それまでは、保護者による仕上げみがきが必要です。子どもの歯をむし歯から守るのは親の役目です。今回は、仕上げみがきの大切さやポイントなどをお話していきます。

1, みがく時期について

乳歯が生えてくる前(0～6 か月)は、積極的な口腔ケアは必要ありません。不注意に清掃するとやわらかい口腔粘膜を傷つけてしまうので十分に注意しましょう。生後6か月頃になると、下の前歯が生え始めてきます。このころから歯やその周囲の粘膜の清掃を開始します。離乳期にあたるこの時期は、ミルクのかすや、離乳食の汚れがつきやすくなります。清潔なガーゼなどを指に巻き、水で湿らせ、歯の周りを清掃してあげましょう。**とくにむし歯になりやすい上の前歯**が生えてきたら、清掃時によく観察するように心がけましょう。

離乳が完成する1歳頃になると、食べ物を直接手でつかんで食べる「手づかみ食べ」を盛んに始めます。食べることにより手指と口の協調を習い覚えるこのころから、スプーンを持たせる手に、乳歯用の歯ブラシを持たせてみましょう。何でも口に入れるこの時期、おもちゃ代わりに歯ブラシを与えることで、歯みがきを受け入れやすくします。歯ブラシを口の中に入れた感触に慣れさせることが大切です。

奥歯が生えてくる1歳半頃の幼児は、大人のまねをしたがります。母親をはじめ、家族が歯みがきをしている姿を見せてあげましょう。**歯みがきを習慣づけるのに効果的**です。また、歯みがきを習慣づけるため、一人でみがかせてみましょう。しかし、子どもの歯みがきだけでは効果は期待できないので、母親や家族による**仕上げみがきが必要**になります。

2, 仕上げみがきのポイント

☆**みがく姿勢について**・・・足を組む(あぐらを組む)と子どもの頭が安定しやすくなります。みがくとき、歯ぐきや舌などに歯ブラシが当たらないように気をつけましょう。上の前歯をみがくときは、上唇裏のスジをひっかけないように指でガードします。また、奥歯をみがくときは人差し指で頬を膨らませてみがくと奥歯までしっかり見えます。あまり力を入れずに奥歯から順番に歯ブラシを細かく動かすことがポイントです。

☆**広がった歯ブラシを使わない**・・・汚れをきれいに落とすことができないだけでなく、歯ぐきを傷つけることがあります。また、子ども用と仕上げみがき用の歯ブラシは分けて使いましょう。

☆**むし歯になりやすい場所**・・・①歯と歯の間(歯間部) ②歯と歯ぐきの境目(歯頸部) ③奥歯のかみ合わせ面

☆**フッ素入り歯みがき粉の使用**・・・ブクブクうがいができるようになったら使用を始めましょう。フッ素はむし歯予防に大きな効果があります。しかし、注意していただきたいのはフッ素入り歯みがき粉を使っているからといって絶対にむし歯にならないとは言えません。歯みがきがいい加減だったら意味がありません。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は、熊本市若葉にある『BonCoo(ボン・クウ) カフェ』さんに行ってきました。



目の前が江図湖公園という絶好の景色で晴れた日には、テラス席があるのでテラスでランチをするのもいいですね。また、テラス席だけでなく中の部屋にはソファがありゆったりとお食事ができ、つつい話が弾み時間を

忘れてしまいます。

ここ BonCoo のお料理はなんといっても栄養バランスを考えて作られた「BonCoo オリジナルランチ」¥950 がオススメ！！※平日限定メニューとなります。その他にも丼物、パスタ、デザートが豊富で大満足できるカフェです。ゆっくりお食事をしたい方やくつろぎたい方はぜひ一度行ってみたいはいかですか？

〒861-2103

熊本市東区若葉 6-3-58

☎ 096-214-2355

営業時間 11:30～19:00

ランチ 11:30～15:00

カフェ 15:00～19:00

定休日 月曜日

