

杉村 歯科 通信

◆第98号◆

発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL0964-32-5010 H25年7月号

～子どもの仕上げ磨きについて～

大人になったときに健康な歯が並んでいるかは、子どもの頃のおうちの方の仕上げ磨きにかかっています。とはいっても、時期がわからなかったり、子ども達がすんなりさせてくれなかったり…と問題が多いのも事実です。そこで今回は子どもの仕上げ磨きについてお話します！

歯みがきのスタートは、乳歯が生え始める6か月～1歳位が目安です。まずはしっかり磨くというよりも歯みがきに慣れてもらう事からはじめましょう。奥歯まで生えてきたら、子どもにも歯ブラシを持たせて自由に磨かせた後、仕上げ磨きを行って下さい。歯みがきの習慣づけになります。

歯ブラシの選び方ですが、仕上げ磨き用の歯ブラシは、ヘッドが小さく奥まで届きやすいものを選んで下さい。できれば仕上げ磨き専用の歯ブラシを使用して下さい。子どもが使った歯ブラシは毛先が広がりやすいので、仕上げ磨きの歯ブラシと子どもの歯ブラシは必ず別のものを用意しましょう。

仕上げ磨きのポイントはいくつかあります。まずは体勢ですが、膝の上に頭をのせて下さい。口の中がよく見えて、安定も良く両手が自由に使えます。次にゆったりとした気持ちで磨いて下さい。磨いてあげる大人に落ち着きがないと、力が入りすぎたり、ぞんざいになったりして、かえって子どもが仕上げ磨きを嫌がってしまいます。親子のスキンシップの時間として楽しんで行って下さい。

歯ブラシの持ち方は鉛筆握りで軽く握り、指先で細かくコントロールしながらシャカシャカ磨いて下さい。磨くときは磨く面に歯ブラシの毛先を垂直に当てて二本ずつ順番に磨きましょう。順番をつけて磨くことによって磨き残しをぐんと減らせます。歯には噛む面、頬側、裏側と磨く場所が三カ所ありますので、各面に毛先を当てて20回ずつを目安に磨いて下さい。このとき、もう片方の手で子どもの頬や唇を排除しながら磨くと良いでしょう。粘膜にブラシが当たるととても痛く、子どもが仕上げ磨きを嫌がる原因になります。次にいつまで仕上げ磨きをするかという問題ですが、小学校低学年生までは仕上げ磨きを行って下さい。この時期は乳歯と永久歯が混合する大事な時期です。生え始めの歯は弱く特にむし歯になりやすいのでしっかり磨いてあげて下さい。

上記のポイントをおさえて磨くとむし歯のリスクは低くなりますが、歯科医院での定期検診は必要不可欠です。未来の子ども達に健康な歯というすてきなプレゼントを残してあげて下さい。



何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は松橋町にある『アジアカフェ AKARENNA』さんに行ってきました！



外観も店内もアジアンテイストがたっぷりで不思議な居心地のいいお店でした。私がいただいたのはターメリックライス(¥1100)で、ターメリックという香辛料で味つけされたご飯の上に鶏肉を調味料でつけこみ、じっくり焼いたジャークチキンが乗ったボリューム満点の一皿でした。

アジア料理の他にもパスタやオムライス、デザートもあるので、辛い物が苦手な方でも問題ないと思います☆是非一度お食事されてみて下さい♪



住所 宇城市松橋町久具 751-1 ロータスビル

電話 0964-33-4333

営業時間 09:00～23:00 (ランチ)11:30～14:00

22:30(オーダーストップ)

定休日 不定休