

小児科だより vol.76

～ 歯磨きはいつからどのようにすればよい？ ～

2023.1.4 発行

あけましておめでとうございます。本年も、市立御前崎総合病院小児科並びに小児科だよりをよろしくお願いたします。今後も、身近な話題をわかりやすくお話し出来るよう、努力してまいりますので、皆様のご意見や興味のある（取り上げて欲しい）話題などをお知らせいただけますと幸いです。



さて、今月は歯と口の清潔を図り、口と全身の健康を守る生活習慣である『歯磨き』について、子どもが歯磨き習慣を受け入れやすいような、前準備と導入についてお話ししたいと思います。

口は、ヒトの身体の中で最も早期に感覚の受容が生じる器官で、出生直後の赤ちゃんは、口の周りへの刺激に反射的に反応して、哺乳や吸啜を行います。敏感であるとともに、慣れない強い刺激に対して、拒否反応が起こりやすいともいえます。そこで、歯磨きの導入をスムーズに行うためには、歯が生える前から、口や口の周りの敏感さを軽減していくことが重要になります。まずはスキンシップの一環として、清潔な指で口周りや唇を触ってあげて、慣れてきたら口の中も触るようにします。

乳歯の萌出が近づく生後4～5か月頃になったら、湿らせたガーゼなどで口の中を清拭する練習を始めるとよいのですが、授乳後は避けて（吐乳の原因となります）、機嫌の良いときに行います。

乳歯が萌出したからといって、すぐに歯ブラシでゴシゴシ磨くのはやめましょう。離乳食の時期は、まだう触性細菌の定着が生じにくく、う触のリスクが低いので、まずは磨かれることに慣れることを目標にしましょう。ガーゼや綿棒でのケアを中心に、機嫌の良いときを選んで、歯ブラシの感触に慣れることから始めましょう。

上下顎の乳切歯が生えそろう時期（1歳頃）になると、唾液による自浄性が働きにくい上顎乳中切歯は、歯ブラシで磨くことが望まれます。その時、保護者による『寝かせ磨き』が基本になります。寝かせてすぐ磨き始めるのではなく、マッサージなどスキンシップを優先して、リラックスした状態で始めると、子どもも受け入れやすくなります。

最初の奥歯である第一乳臼歯が萌出する頃になると、食生活の面でも菓子類やジュースなどの糖分の多いものを摂取する子どもが増えてきて、う触のリスクが高くなりますので、夕食後または就寝前の歯磨きを習慣化していく必要があります。まだ保護者による仕上げ磨きが中心の時期ですので、繰り返しになりますが、寝かせ磨きでスキンシップを図りながら、楽しい雰囲気の中で歯磨きできるように心がけましょう。