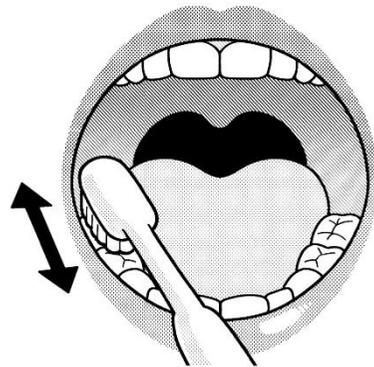


ほけんニュース

「あー」と「いー」の口でしっかり歯みがき

3歳頃になると、乳歯も20本生えそろってきます。3歳頃からは、子ども自身が、しっかりみがけるように練習することが大切です。「あー」と「いー」の口で、どこをみがくのか、一緒に歯みがきをしながら、子どもに伝えていきましょう。

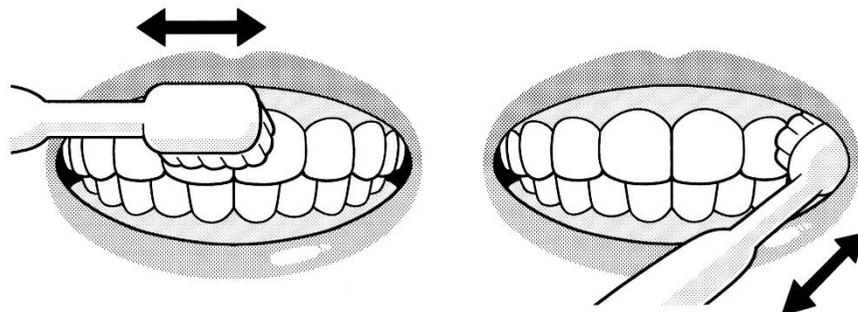
「あー」の口で奥歯や前歯の裏側をみがく



「あー」の口をして、上下の奥歯をみがきます。まず、みがきやすい下の奥歯からにします。溝に歯ブラシを当てて、歯列に合わせてまっすぐ動かしてみがきます。

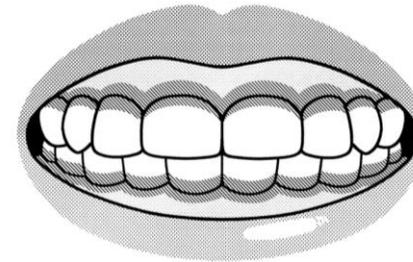
上の奥歯は、下の奥歯にくらべてみがきにくいので、ゆっくり動かしてみがきます。奥歯の内側は、下の奥歯から手前側にみがいていきます。前歯の裏側は、歯ブラシを縦にしてみがきます。

「いー」の口で前歯や奥歯の外側をみがく



「いー」の口で、前歯をかみ合わせた状態で、前歯の外側をみがきます。前歯の上と下にわけて、はみ出さないように歯ブラシを動かして、みがきます。奥歯の外側も同じように、上と下にわけてみがきます。

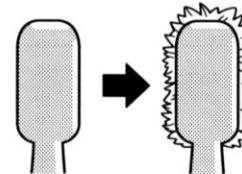
唇が上がる！ 歯と歯茎の境目のみがき残し



唇を上げる力が弱いと、歯みがきの時に前歯の歯と歯茎の境目がよくみがけていない子どもがいます。歯と歯茎の境目をみがくことを子どもにも伝えて、意識づけをさせるようにしましょう。

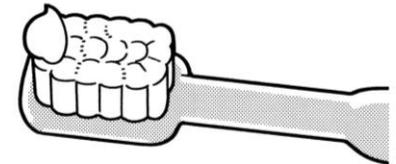
また、保護者は仕上げみがきの際にも、確認すると共に、みがき残しがある場合には、きちんとみがき直しましょう。

どうする？ 歯ブラシの交換時期



交換の目安は、歯ブラシの毛先が開いて、後ろから見て、毛がはみ出してきた時です。だいたい1か月程度で交換するとよいようです。なお、歯ブラシが傷みやすくなるので、子どもには、日頃から歯ブラシをかまないように伝えることも大切です。

どうする？ 歯みがき剤の使用時期と量



歯みがき剤のフッ化物は、むし歯予防の効果があります。子どもが嫌がらなければ、歯みがき剤は、歯の生え始めから使うことができますが、量に注意しましょう。生え初めから2歳までは切った爪くらい、3～5歳までは5mm以下です。

お口ぽかん(口唇閉鎖不全)になっていませんか？



お口ぽかんは、唇を閉じる力である口唇閉鎖力の発達と関係があります。お口ぽかんの子どもは、口を閉じる力が弱く、無意識に口呼吸になっているため、口の中が乾燥して、むし歯や歯周疾患になりやすかったり、歯並びやかみ合わせがくずれてしまったりすることもあります。