

子供の歯磨き嫌い

歯磨きの目的は、虫歯の大きな原因となる歯垢の除去だ。佐々木明彦院長（小児歯科専門のエンゼル歯科（神奈川県平塚市））によると、乳歯の虫歯を放置すると、様々な影響があるという、かむ機能が低下し、あごの骨の中で発育中の永久歯に細菌が感染してしまう場合もある。

では、子供の歯磨きはいつから始めればいいのか。

赤ちゃんに歯が生え始めたら、清潔なガーゼで拭いてあげる。歯ブラシを使うのは、歯が8本くらい生えてきてからだ。

まず、子供をあお向けに寝かせて保護者のひざとひざの間に頭を置く、この姿勢だと、口の中が観察しやすく磨き残しが出にくいという。指を頬に入

口内ケアで使い分け

液体歯磨きと洗口液は、混同されやすいのですが、違いは使用時に歯ブラシで磨くかどうかです。

液体歯磨きは適量を口に含まのまま、口内に行き渡らせて吐き出した後に口をすすぐ必要はありません。

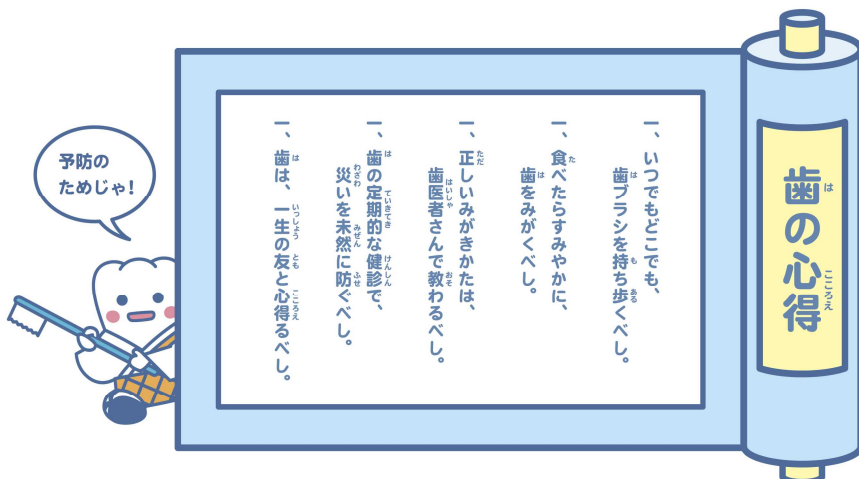
一方、洗口液は歯を磨いた後寝る前などに口を含んですすぐことで口内を殺菌し口臭歯垢の沈着などを防ぐ為の商品です。

また液状歯磨きはジェル状のものが一般的ですが発泡剤を含まないため、電動歯ブラシでの使用に向いています。発泡剤を含む練り歯磨きは、電動歯ブラシでは泡立ちすぎるためあまりお勧めできません。目的に応じて、お使い分けされる事も快適且つ確実な口内ケアにおいて重要であると考えます。

れて引つ張り、スペースを作る。「順序を決めずにあちこち磨くのではなく、一筆書きのように、流れを作って磨くと磨き残しがでにくいです。デンタルフロスも使い、一人できちんと磨けるようになるのは小学校高学年くらい。それまでは保護者が仕上げ磨きをしてほしい」と話す。佐々木院長。

無理に磨かない

歯磨きのタイミングはいつがいいのか「食後に毎回磨くよりも、まずは1日1回、子供の機嫌の良い時にしつかり磨いて」と佐々木院長。食後や寝る前の眠い時に無理やり磨けば、子供が歯磨き嫌いになりやすい。また歯ブラシが歯肉に当り痛みを感じ、嫌がるようになってしまふ。清潔な指で子供の口の中を触るなど、触らせる事に慣れさせるのも有効だという。産経新聞（平成二十四年九月十九日刊）



牛久市歯科医師会は1986年6月の牛久市市政施行と同時に当時の荳崎町と分離発足しました。現在36歯科医療施設の管理者で構成されており、日々の歯科診療の他牛久市との委託契約により成人歯周疾患検診や学校検診、1歳半・3歳児検診をはじめとして牛久市民の皆様に様々な医療サービスを提供しています。