



# はは歯クラブだより



NO. 30

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科 です。

小さなお子さんをお持ちの方もいらっしゃると思います。今回は3歳児未満の歯みがきについてです。



小さなお子さんで、歯みがきの習慣が付いていない場合は、とてもいやがるものです。「いやがるから歯みがきをやらない。」では、むし歯をたくさん作ってしまいます。そこで1歳過ぎから保護者の方が毎日2~4回、正確に歯みがきをすることが習慣づけるための早道です。歯みがきの仕方が悪いと痛いばかりか歯ぐきを傷つけてしまう場合もあります。そ

のためにも小児歯科を受診され正しい歯みがきの仕方を指導してもらってください。

小さなお子さんには歯ブラシを持たせる必要はありません。最初からお母さんがすることによって時間短縮ができ、親子のストレスの軽減にもなりますし、「魔の2歳児」と世界共通で呼ばれる第1次反抗期でも習慣を付けることができます。



歯みがきの体勢は寝かせみがきが基本です。立たせたまま前からみがいては奥歯や歯の裏をみがくことができません。歯みがき剤は使用せず、水だけでみがいてくださいね。1日1回できれば寝る前にフッ素（レノビーゴなど）を利用することがむし歯予防の早道です。

<日本小児歯科学会認定 小児歯科専門医 行成哲弘>  
詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。  
「幼児の歯みがきワンポイント」に映像も含めて掲載しています。  
今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。