


# はは歯クラブだより



NO. 69

あけましておめでとうございます。  医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科です。

## 仕上げはおかあ～さん？

NHK のおかあさんといっしょでは歯みがきの歌が流れますよね。歌詞の中でも「仕上げはおかあ～さん」と歌っています。私は以前から疑問に思っており、私の診療室ではお母さんに幼児に歯ブラシを持たせるのは勧めていませんとお話ししています。

理由として

- 1、幼児（1～2歳児）に歯ブラシを持たせるのは危険。くわえたまま遊ぶことになるため。
- 2、1～2歳児に歯ブラシを持たせると、ただかんでいるだけで歯ぐきを傷つける可能性がある。歯ブラシもすぐに痛んでしまう。
- 3、2歳頃になると反抗期になり、自分がみがいたからもういい（仕上げみがきを）と言って拒否しだすことがある。最初から親がみがく習慣がついている場合は拒否しない。
- 4、1日に数回歯みがきをするが、本人、母親とすると時間がかかる。最初からお母さんがすることによって時間短縮ができる。母親のストレスの軽減にもなる。

それではいつから自分一人でみがけるようになるのでしょうか。練習をしても小学校4～5年生からです。練習をしていないと大人の人でもぜんぜんみがけていません。小学校に上がるまでは「仕上げみがき」ではありません。「みがき直し」です。小学校の1年生前後になると上手に歯をみがいているように見えますが、実際はむし歯になりにくいところしかみがけていません。

今年もむし歯を作らないように歯みがきをしてあげてください。



〈文責 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」に動画も掲載しています。

