

教えて歯医者さん！

歯みがきを嫌がる子、どうしたらいい？

歯みがきの習慣は1歳半でつきます。
習慣をつけるためには…

- ① 保護者が正確なみがき方を覚える
- ② 1日3～5回、食べたらすぐにみがく
- ③ 例外を作らない

① 小児歯科で歯みがきの仕方を習うのが早道です。自己流でみがくときれいにみがけないばかりでなく、お子さんが痛みがり何時までたっても習慣がつかせせん。また、親子で向かいあってみがくと、奥歯までしっかりみがけません。必ず寝かせてみがきましょう。歯みがき粉は付けずにみがきます。歯みがき粉を付ける

とその刺激により唾液が多く出て、苦しくなり嫌がる上、泡が立ち、みがいている場所が見えにくくなります。歯の汚れ(歯垢)は歯みがき粉を付けずとも歯ブラシの毛先がきちんと当たれば落とせます。

② 食後、時間がたつとお子さんは遊びだします。遊びを中断されることを嫌がりますので食べたらすぐにみがいてください。以前、食後は口内が酸性になり、30分以内に歯をみがくと歯を傷つける恐れがあるという報道がありましたが、唾液には酸を中和する働きがあり、コーラなど炭酸飲料の頻繁な摂取がないかぎり、すぐには歯が溶けないように防御機能が働いています。食後すぐの歯みがきにより歯が削れることはありませんからご安心ください。

③ 例外とは今朝は忙しい、お出かけした、歯みがきの途中で泣いたから止める、寝てしまったなど、理由をつけて歯みがきをしないこと。歯みがきの回数が多いほど早く習慣がつき、どんなにご機嫌が悪くともみがく体勢になれば口を開ける様になります。お子さんだけでなく保護者の方も習慣づけるためにも必ずみがきましょう。歯みがきは気持ちのいいものです。



院長 行成哲弘

【資格、学会】
・日本小児歯科学会認定
小児歯科専門医※

日本矯正歯科学会、
全国小児歯科開業医会、
日本歯科医師会

ゆきなり小児・矯正歯科

【小児歯科診療、矯正歯科診療、予防、歯育て健診】

長崎市葉山2-5-26
TEL: 095-857-8211



待合室横の屋外キッズスペース
