

はみがき

1歳6カ月くらいから3歳のこどもさんの歯磨きって大変ですネ！！

歯磨きは、泣いている子どもを押さえつけてまでする必要は無いと思います。
3歳以前では、歯みがきよりも食生活での虫歯予防が必要です。
歯ブラシを持って遊ぶことからはじめ、遊びから歯みがき習慣をつけましょう。



ワンポイントアドバイス

水平法(横磨き法)がおすすめ

歯ブラシの毛先を歯に90度にあてて、水平に往復運動をさせます。

小刻みに動かすように教えてください。

仕上げ磨き

幼児をひざの上に寝かせ、口の中がよく見えるように頭を安定させます。

歯の表側は、歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て、小さく横に小刻みに動かしながら、軽い力で磨きます。

歯の裏側は、歯ブラシを立てて小刻みに、1歯ずつ縦に磨きます。

かみ合わせは、細かく前後に磨きます。歯ブラシに水をつけていねいに磨いた後、フッ素歯磨剤(フッ素液磨き)を使うダブル磨きは効果的です。

2歳位になると、仕上げみがきを嫌がることもありますので、やさしく楽しく手早くする、終わったらほめてあげることも大切です。

フッ素



フッ素は、歯の表面のエナメル質を強くしてむし歯になりにくくします。
フッ素は乳歯や生えたばかりの永久歯のむし歯予防に効果的です。
フッ素には歯の表面を堅く丈夫にする効果と抗菌作用があります。

1～1歳6ヶ月頃から塗布されるといいでしょう。

ただし、フッ素を塗れば、全くむし歯ができなくなるというわけではありません。
やはり、日常の食生活や歯磨きの習慣も大切です。



ごきげんデンタルクリニック

