

# 子どもの歯磨き・仕上げ磨きの指導のコツ(0～3歳児<sup>う蝕予防</sup>)

「子どもの歯磨き指導は難しい...」

そう思っている歯科衛生士さんも多いのではないのでしょうか？

子どもが一人で歯磨きができるようになるまで、保護者の方による日々の仕上げ磨きは欠かせません。しかし、子どもの年齢に応じて指導の方法はかなり変わってきます。子どもの年齢に合わせて適切なブラッシングができるように、保護者の方にはポイントを理解してもらうことが大切です。

今日は、「子どもの歯磨き・仕上げ磨きの指導のコツ(0～3歳児)」についてお伝えします。

## 乳歯の特徴を伝えることが大切！

ご存じのように、乳歯には

- ・隣接面のう蝕が多い
- ・う蝕は黒ではなく白い
- ・進行が早く、神経まですぐに侵食してしまう

といった永久歯とは異なる特徴があります。

初めて子どもを持つ保護者の方には乳歯の特徴をしっかりと伝え、適切なブラッシング指導をすることが大切です。

## 仕上げ磨きの体勢のポイント

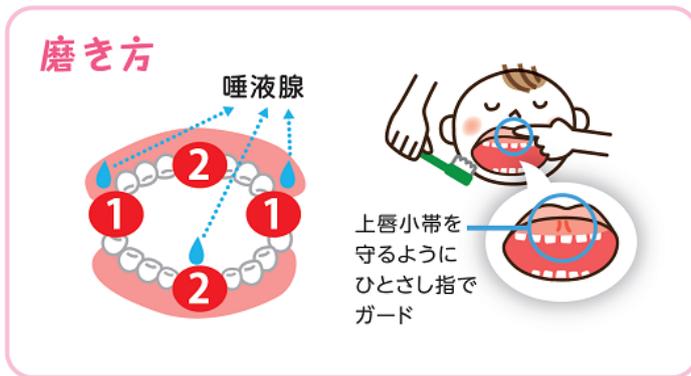


0～3歳は仕上げ磨きがメインです。そのため、しっかり磨ける体勢がとれるように指導します。

特に0歳児から1歳児の赤ちゃんのうちは、母乳をあげるときの抱っこの体勢で、子どもの片手はわきに挟みます。子どものもう片方の手には歯磨きの時間だとわかってもらうために赤ちゃん用歯ブラシを持たせるのも一つのポイントです。

1歳を過ぎたら、ひざを少し開いて正座をして、ひざの上に頭を乗せて磨くように指導しましょう。

## リスクの高い奥歯は先に！磨く順番にもコツがある！



乳児の歯を磨く際には奥歯から磨くように指導します。これは、奥歯が唾液腺から遠い位置にあり、う蝕リスクが高いためです。

奥歯の次に下の前歯、上の前歯と磨いていきます。上の前歯には上唇小帯があり、歯ブラシが当たると痛みを感じてしまいます。磨くときは人差し指で上唇小帯を守るようにガードしながら磨くとよいことをお伝えしましょう。

## ブラッシングの際の3つのポイント



ブラッシングの際には次の3つのポイントに気をつけます。

- ・歯ブラシを歯に直角にあてること
- ・かける力は100g～150g であること
- ・大きく動かさず、小さきみに動かすこと

保護者の方には100g～150gとお伝えしてもピンとこないと思いますので、「毛先が曲がらない程度でやさしく磨く」というようにお伝えください。