

教えて!★  
ゆきじ先生

# 楽しみながら 歯育しよう



0～1歳6ヵ月編



日夜、子どもの歯磨きに大苦戦しているママたち。そんなママたちの悩みや疑問に、『あまだ歯科医院』副院長の天田幸路先生が優しくアドバイス! 今回は歯が生え始める時期(0～1歳6ヵ月位)の子どもの歯磨きについて聞いた。

**Q** まだ歯は生えていないけれど、何がケアした方がいいの?  
**A** お口の中がサッパリする感覚を覚えさせてあげましょう。



子どものお口のケアはなるべく早くから始めるのが理想です。歯が生えていない時期は、お口がサッパリする感覚をわからせてあげてほしいですね。とはいえ難しく考える必要はありません。例えば、母乳やミルクの後、スプーン2杯、白湯やお茶を飲ませるだけで十分ですよ。  
ママの体力と時間に余裕がある時は、指にガーゼなどを巻いて口の中をめぐってあげましょう。これはお口の中をきれいにするだけでなく、何かが口の中に入るといふ感覚に慣れさせる意味合いもあります。後々、歯ブラシを口の中に入れる準備と考えてください。生まれたばかりの赤ちゃんは唇を指で触ってあげるだけでもいいですね。



**Q** 初めての歯ブラシで気を付けることは?  
**A** まずは2、3秒、歯磨き遊びをしてください。



歯が少しでも生えてきたら、歯ブラシに挑戦してみましょう。初めのうちは歯ブラシを2、3秒、口の中に入れ、弱力でシュッシュツとするところからスタート。ママが笑顔で楽しいねと語りかけるなど、歯磨き遊びをしている感覚がいいですね。時には音楽をかけたリ、ママが歌を歌いながら歯磨きするのも◎。歯ブラシができた日はカレンダーにシールを貼るのも効果的。とにかく、楽しいことが始まりそうな雰囲気作りが大切。「磨かなきゃ!」と思うと、知らず知らずに力が入り、子どもにとっては「歯ブラシ=痛い=嫌い」がすり込まれてしまいます。あまりにも嫌がるようなら、またガーゼでめぐうことに戻してもいいのです。少し日をおいてから、再チャレンジしてみよう。



「子どもの歯磨きは楽しさが大事」と  
天田信幸院長

## マタニティママや乳幼児の デンタルケアを応援しています!

お子さんに大人気の「歯の健康ノート」。診療の度に、お口の中の状態を記入します。歯みがき練習をしてシールを集めるスタンプラリーも実施。シールを集めればプレゼントも!!



## あまだ歯科医院



Tel.027-328-3270



高崎市駒町 77(さやもーる内)

あまだ歯科 検索  
一般歯科・小児歯科・口腔外科

診療時間

9:00～12:30 14:30～19:00(土曜は～17:00)  
水曜・日曜・祝日休(祝日のある週は水曜診療あり)