

教えて！  
ゆきい先生

# 楽しみながら

## 親子で歯みがき！



「子どもの歯をみがくのって大変！」と悩んでいるママは多いのでは。でも、コツさえ知っておけば、ママの負担は軽くなるし、子どもも歯みがき嫌いにならなくてすむ。子どもの歯みがきのコツを『あまだ歯科医院』副院長の天田 幸路先生に聞いた。

### POINT 1 重要なのは奥歯みがき

子どもの歯で最も虫歯になりやすいのは奥歯。奥歯が生えてくる3歳ころには、特に奥歯みがきが重要となります。みがき方は写真を参考に「1、2、3」で。1で、奥歯の溝を歯列に沿って縦にみがく。2で、1とは90度歯ブラシを傾け、横にみがく。3で、歯ブラシを少し立て、歯ぐきと歯のすき間をみがく。ぜひやってみてください。

### 院長チエック

乳歯のときに、奥歯を虫歯にしてしまうと、永久歯の歯並びに影響することも。奥歯のケアは大切です。

みてください。



③ 歯と歯ぐきの間をブラッシングして仕上げ



② 唇を優しく引く張り、歯列と90度に歯ブラシを当ててみがく



① 歯列に沿って縦に歯ブラシを当ててキュキュ

奥歯のみがき方



天田信幸院長

### POINT 2 歯みがきの時間

子どもの歯みがきにかかる時間はどのくらい必要だと思えますか？ そんなに長くなっていいんです。奥歯は上下左右それぞれブラシがきちんと当たっていれば約5秒ずつでOK。どうしても子どもが嫌がるときは、3秒ずつでも大丈夫。とにかく、奥歯には毎日ブラシを当てるのが望ましいですね。前歯はササツと汚れを取る程度でもいいですが、週に1〜2度はフロスで歯間掃除をしてください。

### POINT 3 歯科医院の利用法

「みがけている」と「みがけていない」というのは違います。どんなにママが一生懸命、歯みがきしても、みがき残しはあるもの。そんな時、頼りになるのが歯科医院です。3ヵ月位に1度はクリーニングに行き、その子に合ったケア方法をアドバイスしてもらおうのもいいですね。ママと歯科医でタッグを組み、子どもを虫歯から守りましょう。

## あまだ歯科医院



TEL027-328-3270

## 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



高崎市納町 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)