

やぎはしファミリー歯科院内新聞No5

子供の歯みがき指導について

歯みがきの習慣を身につけさせるには

歯みがきの習慣を身につけさせるには、歯が生えたら磨き始めることが大切です。朝起きて顔を洗うように、ごく自然に歯を磨く、息をするように自然な習慣を親が意識して身につけさせることがむし歯予防の第一歩になります。15年ほど前にはほとんどの育児雑誌に「歯が4、5本生えそろったら始めましょう。」とあり最初のうちはガーゼでぬぐうか白湯でゆすがせれば十分とされていました。しかし、これではごく自然な歯みがき習慣を獲得するのは難しいのです。言葉を話し始める1歳の頃、それまで体験したこともないような歯ブラシが口の中に突如入ってきたら、赤ちゃんでなくてもとまどいそうです。

離乳食期の頃に体験した味は、大人になっても食べられるといいます。(大脳へのすりこみ=インプリンティング) 離乳食期は、下の前歯が生える頃に始まります。この時期にこそ歯ブラシ習慣などは大脳にインプリンティングして、自然な生活習慣に組み入れてしまいましょう。というのが子育て歯科の習慣獲得法です。

歯みがき習慣のポイント

- ①最初の歯が生えたときがチャンス！赤ちゃん用の歯ブラシで磨き始める。
- ②うがいが出来ないうちは、歯みがきの最後に余分な歯磨き剤はきれいなガーゼで拭き取る。
- ③フッ素入り歯磨き剤も、微量でよいから歯が生え始めたら使うことが自然な習慣を作る。

フッ素入り歯磨き剤



レノビーゴ（3歳までの歯磨き剤）

○フッ素 100ppm 含有 ○レモン味で使いやすい ○味が薄い

- 効能
- 虫歯の発生及びおよび進行の予防
 - 歯周病・歯肉炎の予防
 - 歯を白くする



ホームジェル（3歳からの歯磨き剤）

- 0,4%フッ化第一スズ・天然素材甘味料キシリトール使用
- お子様の好きな味付けがしてあるので（バブルガム・オレンジなど6種類）歯磨きを嫌がるお子様にもぴったり

- 効能
- 虫歯予防 ○歯周病・歯肉炎の予防
 - 知覚過敏の軽減 ○口臭防止

レノビーゴ・ホームジェルの使い方

- ① 先ず歯ブラシで歯を磨きお口をゆすいで下さい。
- ② 歯ブラシの水気を切って（又は仕上げ用歯ブラシ）フッ素入り歯磨き剤で仕上げ磨きをして下さい。
- ③ 30分はお口をゆすがないで下さい。