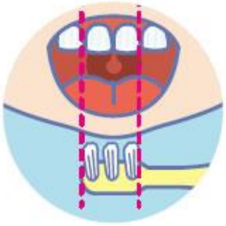
1 歳 6 か月からの歯みがき・むし歯予防 Q&A

1 歳 6 か月頃のお子さんの「歯みがき」について多い質問をまとめました。多くのお子さんが歯みがきを嫌がる時期ですが、毎日継続することで少しずつ慣れてきます。

まずは、親子で楽しい時間になるように、やさしく話しかけたり、歌を歌いながら笑顔でみがいてあげてください。

Q1. 歯ブラシはどのようなものがいいでしょうか？



A

ヘッド部の長さが短めの歯ブラシ（2 本分の歯の幅程度）で、毛先が丸く加工してあるほうが磨きやすく、歯ぐきにもやさしいです。

ただ歯みがき習慣ができるまでの時期は楽しい歯みがきを目的にお気に入りの色やキャラクターで選んでもよいと思います。仕上げみがき用に柄が長めで保護者が持ちやすい歯ブラシも用意しましょう。

Q2. 歯みがきは一日何回必要ですか？

A

歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のあるときに行い、慣れてきたら毎食後習慣となるように徐々に増やしていきましょう。寝ているときは唾液の分泌量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず仕上げみがきは行ってください。

Q3. 歯みがきをどのようにすればいいですか？

A

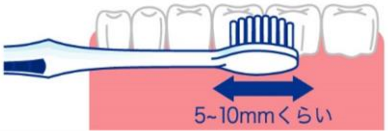
姿勢は保護者の膝の上にお子さんの頭をのせて寝かせてみがきます。

歯ブラシはできるだけ小さなものを使い、歯ブラシの持ち方は、ペンを持つようにして、片方の指で子どもの唇を軽くめくります。歯ブラシは、５～１０mmの幅を小刻みに動かし、１～２本ずつ磨きます。２歳頃までは、上の前歯の歯と歯の間や歯と歯肉の境目がむし歯になりやすいので、特に注意しましょう。

長い時間みがくことができない場合は、いつも同じところしかみがかなくなってしまいます。順番を決めてみがくとみがき残しを防げますが、時々逆の順番でみがくようにするのも良いかもしれません。

また、歯ブラシをお口の中に入れるときは頭をしっかり固定できる姿勢で行ってください。突然動くと歯ブラシでお口の中を傷つけてしまうこともあります。

軽い力で小刻みに動かす



Q4. １歳半になる子どもが歯みがきをいやがります。いい方法はありますか？

A

この年齢では、歯みがきをいやがる場合が多いのでやさしく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔でみがいてあげてください。保護者の方も一緒に歯みがきをするといいでしょう。

また、時間がかかると子どもが飽きてしまうので時間をかけずに効率よく行い、子どもが眠くなる前や、機嫌が悪い時は、歯磨きを嫌がる原因につながってしまうので避けましょう。

大切なことは、毎食後に歯みがきをする習慣をつけることです。

なお、大人のみがく力が強すぎて痛かったり、上唇小帯という上の前歯に張り出しているすじ状の部分に歯ブラシが当たっても歯みがきを嫌がることがあります。力加減に気をつける、歯肉に強く当てないなどにも注意を払ってください。すじに直接歯ブラシを当てると痛がり、歯ブラシを嫌がるようになります。保護者の指でしっかりと上唇をめくり、小帯（すじ）が見えるようにします。（以下写真）その後、すじをさけて一本ずつ磨くようにします。

親が歯を磨くことに夢中で子どもに口を開けさせたままだと、唾液が喉にたまり呼吸ができず苦しくなります。唾液を飲み込むと呼吸が楽になるので、一度歯ブラシを口からぬいてあげましょう。

いろいろ試してみて、嫌がらずに歯みがきできた時には、たくさん褒めてあげましょう。

Q5. １歳半を過ぎていますが、眠くなるとぐずるので母乳を飲みながら寝てしまいます。むし歯が心配ですが、大丈夫でしょうか。

A

母乳育児は、栄養学的利点のみでなく、子どもの精神的安定に効果があることがわかっており、乳児期にはできるだけ続けたいものです。ただ、１歳を過ぎると、砂糖をとり始めることでむし歯原因菌(主にミュータンス連鎖球菌)が歯の表面に付着しやすくなり、そこに母乳を与えたまま眠って母乳が口の中に長く残っていると、むし歯のリスクが高まります。母乳を続けているうちは、甘味飲食物を控えて、歯みがきをしっかり行い、むし歯のリスクを下げましょう。また、昼間に体を使ってたくさん遊ぶことで、母乳にたよらずに眠れるようになるかもしれません。子どもの様子をみながら卒乳の準備をしていきましょう。

歯科相談は子育て相談日に予約制で実施しています。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先：牛久市保健福祉部健康づくり推進課　平日８：30～17：15
子育て世代包括支援センター「すまいる」直通電話 029-870-5657

参考：公益社団法人日本小児歯科学会ホームページ