

「子供が嫌がって歯をみがかせてくれません」。1歳、2歳のお子さんを持つ多くの親御さんが同じ悩みを抱えています。「むし歯になってほしくない」そう願うのですが、なかなか子供にはその思いが伝わりません。歯みがきの必要性を理解していない子供が嫌がるのは当然のことです。



四国健康ナビ



徳島大学病院小児歯科

岩本 勉 診療科長

そこで、まずは子供に歯をみがくことをイメージさせることから始めていきましよう。自分が歯をみがくところを見せたり、歯や歯みがきの絵本を読み聞かせたり、ぬいぐるみを使っての歯みがきなど遊びを通じて歯みがきを教えることも効果的です。

歯みがきを嫌がる原因として最も多いのが、歯ブラシを歯に当てる力が強すぎる場合です。歯ブラシは支える程度の強さで持ち、歯ブラシの毛先が潰れない力で、歯をくすぐるようなイメージで小刻みに1本ずつの幅で動かして下さい。また、いきなり歯ブラシを口に突っ込むの

ではなく、手で優しく顔や頬から触り始め、そして唇というように段階的に歯に近付く事を心掛けてください。

子供に歯みがき教えるヒント

表情に注意して、歌を歌うなど楽しい雰囲気作りも大切です。また、歯みがきができたらかレンダーなどにシールを貼る、あるいは塗り絵のマスに塗るといった歯みがき後の楽しみを用意してあげることも効果的です。できたことを少し大ききで褒めてあげてください。

一方で、歯みがきが子育てのストレスになることもあります。むし歯予防にとって歯みがきは大事な手段ですが、何よりも大事なのが甘食の与え方です。できれば歯みがきができるように手にできるようにしてから、おやつとしての甘食を親子で楽しむようにしましょう。

むし歯も心配ですが、幼児期は将来にわたる嗜好や味覚の形成にとっても大事な時期です。甘味食品の取りすぎは栄養バランスの乱れにもつながっていきまます。心身ともに成長・発達が旺盛の時期で、生活習慣の礎が築かれる大切な時期です。将来のことも考え、糖分を与えすぎないかに注意していきましよう。