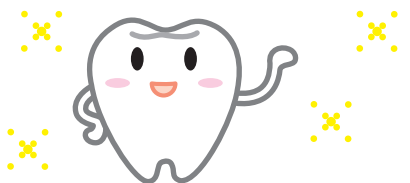


# はやした歯科新聞

11  
Nov

<http://www.hayashita.jp/>



## 歯みがき好きな子を育てる 子どもがいやがらないしあげみがきのコツ

お子さまがしあげみがきをいやがる理由をもとに、スムーズなしあげみがきのコツをまとめました。

### コツ1 おどろかせない

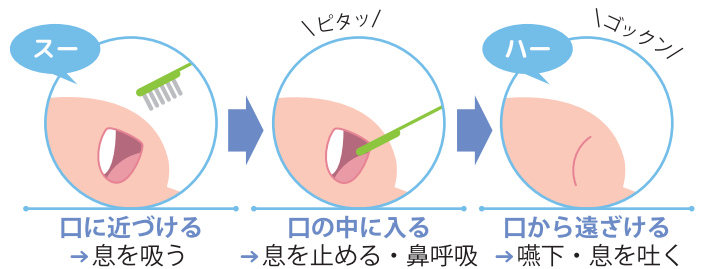
いきなり歯ブラシを口に入れず、まず歯ブラシでくちびるや舌の先を刺激し「今から歯ブラシを入れるよ」のサインを送りましょう。  
歯ブラシをいやがる場合は、指やガーゼや綿棒で、くちびる、ほっぺの内側、舌の横・先を刺激します。できたら歯ブラシでの刺激に進みます。

上の前歯4本（乳前歯）が生えそろう頃には歯ブラシでのケアがはじめられるといいですね。それまではむりに歯ブラシにこだわらず、指やガーゼでのケアで慣れさせる事を優先しましょう。



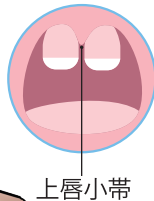
### コツ2 息苦しくしない

口の中に歯ブラシが入っている間、実は息を止めている子が多くいます。一気に磨こうとすれば、呼吸ができず、苦しくなってしまいます。「何秒間」という目標を作り、数を数えながら磨きましょう（めやす：**年齢の数+2秒まで**）。また1回ごとに歯ブラシを口の中から外に出し、息継ぎをさせてあげましょう。



### コツ3 痛くしない

小帯部に当たると痛いため、磨く人の指で保護した状態で磨いてあげましょう。また、歯ブラシは軽い力で細かく動かしましょう。



左手の人差し指を横にして上唇小帯の上に乗せます。

歯ぐき近くを磨く際には左手の人差し指を斜めにして上唇小帯の上に乗せます。

### 歯ブラシの毛先が小帯に当たらないように

#### 歯がはえる前から歯みがきの準備

おもちゃや衣類などをなめたり口に入れたりするようになったら、手足・お腹・胸・ほっぺと、口によく愛情をもってくすぐったり、触ったりしてスキンシップをよくとるようにしましょう。歯みがきの準備の意味でも、口の周りや口の中、舌を保護者の指で触られるのに慣れておくことが大切です。



一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

