

「歯みがきをイヤがる子どもはどう向き合うか」

1歳以上の子どもと保護者を対象に1組20分間程度、歯科衛生士がじっくりと相談ののつてくれる「子ども歯みがき相談」。相談に訪れる割合は、歳々3歳の子どもの持つ保護者が一番高いという。

「お子さんが歯みがきをイヤがって困っていますという相談が多いですね」と歯科衛生士の西智子さん。イヤがる子どもを無理に押さえつけてまで磨くべきなのかどうか、あまり無理強いするとますます「歯みがきギライ」になってしまふんじゃないか。多くの保護者が経験する悩みだ。

取材当日、相談に訪れていたお母さん1歳2ヶ月のねちゃんさんが歯みがきをイヤがるのが悩みのタネとのこと。

子どもの口の中をしつかりと見ながら仕上げ磨きをするには、膝の上に仰向けに寝かせて上からのぞく体勢を取るが一番だが、歯みがきをイヤがる子どもにはその体勢まで持っていくのも、苦勞。抱っこしながらの体勢で歯みがきをしているというお母さんに、「お膝の上にゴロンと寝ねしてもいいながら遊ぶ習慣を日常の中に取り入れることから始めてみるというですよ」と西さん。指先で軽く口の周りや歯に触れたり、スキンシップの延長で歯みがきの体勢に慣れてもらったり、奥歯が生える前の状態なら歯ブラシではなくタオルやガーゼで拭いたり、綿棒を使うと

いう方法から始めてもいいという。

西さんは夜、ミルクを飲ませるタイミングやおやつ回数といった生活習慣についても詳しくお母さんの話を聞いていく。寝る前にミルクを飲んでその後歯みがきをすれば大丈夫と思いがちだが、歯ぐきや舌のひだに染み込んで口の中に残った成分が唾液と中和するには2時間程度かかるため、寝る前はミルクよりもお茶の方がいいとのこと。さらに、口の中を念入りに確認して、歯ぐきの状態をチェックしながらアドバイスをおくるなど、20分間の相談タイムは密度の濃い時間となった。

生活環境にも寄り添って親身にアドバイス

子どもの歯の健康への意識は年々高まっており、25年前は3歳児健診で半数程度の子どもの虫歯が見られたのが現在は2割を切るほどに下がってきた。

「2歳、3歳のお子さんに仕上げ磨きを頑張っているという保護者の方が多くなってきました」と西さん。それでも、ときには歯の表面が溶けかかっているような初期の虫歯状態を発見することも。自分の子育てのやり方が間違っていたせいで虫歯になってしまったとショックを受けて

落ち込んでしまう保護者の姿を目にすることもあるという。

「8020(ハチマルニイマル)運動」は、80歳になっても20本以上自分の歯を保てることが目標。

「いったん虫歯になった状態を元に戻すことはできませんが、これ以上悪くさせないためにはどうすればいいか、保護者の方に寄り添って、一緒に話し合いながら考えていくことが大事だと思っています」。

「高年齢者にとつての目標ではなく、子どものときからの親子の頑張りや積み上げがこそ達成できることです。幼児期から良い習慣を身につけていけるように取り組んでいきたいと思っています」と白木さん。「歯と口の健康週間」を良い機会に、あらためて子どもの歯の健康に関心を高めていきたい。



「子ども歯みがき相談」に対応する歯科衛生士の西智子さん(右)。子どもの負担を軽くする歯みがきの方法から食生活習慣の見直しまで、一人ひとりの状況に応じてじっくりと向き合ってくれる



巻頭特集 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

こどもの歯の悩みを解決!

松阪市「こども歯みがき相談」

松阪市が実施している「こども歯みがき相談」では経験豊富な歯科衛生士が子どもの歯の悩み相談に個別に対応。一人ひとりの子どもの口の中の状態を確認しながら、生活習慣も踏まえて親身に相談ののつてくれている。歯科衛生士の的確なアドバイス内容を「誌上歯みがき相談」も交えてご紹介。

こども歯みがき相談 要予約

- 健康センターはるる
  - 春日町一丁目19番地
  - 毎月第1月曜日…9時30分～11時30分 (※4月、5月、1月を除く)
  - 毎月第2水曜日…13時30分～15時
- 「かんがるー」
  - 飯南町横野885番地 (飯南ふれあいセンター内)
  - 8月23日(火)…9時30分～11時30分
- 嬉野保健センター
  - 嬉野町1434番地
  - 8月5日(金)・11月4日(金) …9時30分～11時30分
- 飯高やまっこ
  - 飯高町宮前112番地
  - 10月11日(火)…9時30分～11時30分

問い合わせ先/松阪市健康づくり課 保健予防係(健康センター) 松阪市春日町一丁目19番地 TEL0598-20-8087

左) 歯科衛生士 西智子さん  
右) 松阪市健康福祉部健康づくり課 母子保健担当主幹 白木智子さん



教えて! 歯科衛生士さん! 子育て世代の歯について気になる事 Q&A

1歳児ママ・Tさん

Q フッ素は何歳から塗布できますか?  
A 歯が生えたら、いつからでも塗布することは可能です。口が上手に開けられるようになったら、歯科医院を受診しましょう。



Q 前歯にお茶の茶渋がついてきました。歯ブラシではとれません。どうしたらいいですか?  
A 歯科医院で、専用のブラシと研磨剤で磨いてもらうと取ることができます。

2歳児&5歳児ママ・Sさん

Q 仕上げ磨きを嫌がるんですがどうすれば動かず磨けますか?  
A 短い時間から少しずつ慣らしていきましょう。磨いている時に数を数えたり、短い歌を歌ってあげるのもおすすめです。



1歳児&3歳児ママ・Kさん

Q 研磨剤入りの歯磨き粉は何歳から使用できますか?  
A ブクブクうがいができるようになったら使用できます。

