

# 子どもの歯磨き、口腔内ケアについてお話します。

## ●口腔内ケアの重要性

口腔内の細菌は、虫歯や歯周病、口臭の原因になります。歯周病菌は歯肉から毛細血管に入り、動脈硬化や虚血性心疾患、脳梗塞、肥満、糖尿病、認知症、骨粗しょう症などを引き起こします。また、歯周病菌は蛋白分解酵素を産生し、ウイルスが細胞内に侵入を増殖するのを手助けします。口腔内が不潔だと、細菌やウイルスと戦うIgA抗体による抗感染作用も減弱します。風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスの感染予防のために、口腔内ケアを行うことは、とても大切なことです。抗菌作用、自浄作用のある唾液は、就寝中にはほとんど分泌されず、起床時には口腔内細菌が最も増殖しています。食後の歯磨きだけでなく、起床後の歯磨きが勧められます。歯の表面だけでなく、歯間、歯茎との境目もしっかり、下の前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして、柄に近い部分で掻き出すように磨きましょう。

## ●子どもの歯磨き

出生後から歯の生える前までは、口腔内を清潔にするために、授乳後に

ガーゼを指に巻いて、口の中をぬぐってあげましょう。歯が生え始めてからは、子ども用の歯ブラシを持たせた後、親御さんが仕上げ磨きをします。歯磨きを自分でやりたいがようになれば、その意欲を大切に、習慣づけるようにします。痛くない柔らかい毛の歯ブラシを選択し、デンタルフロスや歯間ブラシも併用します。親御さんによる仕上げ磨きは、8歳ぐらいまで必要で、フロスを上手に使える高学年までは、手助けをしてあげましょう。1回の歯磨きの時間は最低3分間、就寝前の歯磨きはより丁寧にします。キャラクターの歯ブラシ、フルーツ味の歯磨き粉、歌やご褒美シールなどを使って、歯磨きの時間が楽しくなるように、工夫をしてみましょう。

## ●舌磨き

舌に付着している白色、黄色の苔状のものは舌苔と呼ばれ、食べカスや剥がれた細胞が溜まって形成され、口臭の原因となります。舌苔がついているところに舌ブラシを当て、手前に向かって、3〜4回軽くやさしく掻き出します。その後ブクブクうがいとガラ

ガラうがい、口の中をゆすぎます。1日1回起床後、歯磨き前に行うのがお勧めです。幼少時期では、ガーゼを指に巻いて、ぬぐってあげましょう。

## ●おわりに

虫歯の治療を受けた後、今度こそきちんと磨こう、と決意するものの、その思いは日々の忙しさと忘れて、歯磨きの丁寧さも薄れてしまします。歯磨きが虫歯だけでなく、自分の健康、感染予防のためだと認識すると、歯磨きをおろそかにできなくなります。「いまここに心を置く」マインドフルネスを歯磨きの時間に行ってみましょう。歯ブラシに歯磨き粉をつけ、口の中を隅々まで磨き、ブクブクうがいを歯磨きのプロセスに注意を向けてみると、ストレス軽減や心の安定をもたらします。歯磨きの時間が、心の安らぐ時間になるとよいですね。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



こころ・チャイルド・クリニック  
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゃんちゃんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

### ●診療日・時間

9:00~12:00

月 火 水 木 金 土

14:00~18:00

月 火 水 木 金 土

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています  
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南  
1丁目5-18-8-301  
西風新都ゆめビル  
tel.082-849-5519

ACCESS 広電バス「こころ産業団地」  
「こころ西公園」行き  
「こころ入り口」下車

