

# 子どもの歯磨き、口腔内ケアについてお話しします。

## ● 口腔内ケアの重要性

□ 腺内の細菌は、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减弱します。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と下の前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして、柄に近い部分で搔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、口の中をぬぐつてあげましょう。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がるようになれば、その意欲を大切にして、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、デント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つて形成され、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回軽くやさしく搔き出します。その後ブクブクうがいとガラ

ガラフがいで、口の中をぬぐります。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、ぬぐつてあげましょう。

## ● 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で忘れて、歯磨きの丁寧さも薄れてしまいます。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。「いまこじに心を置く」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、ブクブクうがいをする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、心の安らぎ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きます。



こころ・チャイルド・クリニック  
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい  
お問い合わせはtel.082-848-6619まで



### ● 診療日・時間

月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	○	○	△

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

