

2018年2月13日掲載

いつから歯みがき？
乳歯が生えてきたら

まだ乳歯が生えたばかりの頃、歯みがきは必要ないと思いませんか。実はこの時期の歯みがきは、歯を磨くというよりも歯ブラシを口に入れることや歯みがき剤をほんの少し（米粒大）つけて味に慣れさせる事が目的になります。ですから、歯ブラシの持ち方や動かし方は関係ありません。歯ブラシでなくても、ガーゼで拭いてあげても良いのです。特に、就寝前の飲用（母乳であっても）習慣のあるお子さんは要注意です。飲んだ後、ガーゼで乳歯を拭いてあげましょう。

1歳半を超えて乳歯の本数が増えてくると、仕上げ磨きが重要となってきます。この年齢からむし歯のリスクが上がり始めます。就寝前の飲用習慣が続いているお子さんはさらにリスクが上がります。ですから、それまでの習慣付けの目的から、いよいよ歯を磨く事も目的の一つとなります。

この時期で大切なことは、歯みがき時の姿勢です。寝かせて仕上げ磨きをして下さい。もう一つ知っておいてほしいのは、どの乳歯が磨きにくいのかということです。つまり一番磨き残しが生じやすい乳歯の部位です。それは、上の一番奥の乳歯の頬側、下の一番奥の乳歯の舌側です。

この時期でも、歯ブラシの持ち方、動かし方よりも、一番磨き残しの生じやすい場所を知った上で、その部分を意識して磨くことが大切です。