

学校歯科委員会からのお知らせ

パパママ必見！
痛くない仕上げ磨き教えます
仕上げ磨きを嫌がる時の対応法

公益社団法人 印旛郡市歯科医師会 学校歯科委員会

仕上げ磨きを嫌がる原因

- ①痛い
- ②怖い
- ③楽しくない
- ④機嫌が悪い

対応法

①痛い

上唇小帯に歯ブラシが当たると痛みを感じるの
で、指で上唇小帯を覆って歯磨きをする。歯茎も
歯ブラシが当たると痛みを感じるのので、硬めの
歯ブラシは避ける。歯ブラシの柄の部分が曲がる
事により強い力を柄が吸収してくれる歯ブラシ
(商品名:曲がる歯ブラシ、曲がるん歯ブラシ、
クリニカkid's歯ブラシなど)を使用する。

上の前歯の間には
「上唇小帯」という筋が
あります。



ハブラシが当たると痛み
を感じるため、歯磨きを
嫌がる原因になります。
指でおさえてあげましょう。



曲がる歯ブラシ

クリニカkid's歯ブラシ



②怖い

0歳から3歳位のお子さんは

「何のために歯磨きをするのか」理解できない

ので歯ブラシが口の中に無理矢理入れられると怖いと感じる。不快な感情から楽しい、心地良い感情にシフトする。その為には、口の周りを触られる事に慣れておく。また、親と子供で磨き合いっこをするなどスキンシップをとる事が大切です。

1) 親の表情

子供の歯をむし歯にしたいくない一心で、
一生懸命磨く為、顔が怖くなるので笑顔を
心掛ける。



2) Tell.Show.Do

まず、何をするかを説明して、どんな道具でどのような事をするかを見せてから、口の中を触る。

子供は何をされているのか見えないので怖いと感じるため、鏡を持たせて仕上げ磨きをしているところを見せる。

③楽しくない

1) 匂いが良い、美味しい歯磨き粉を使う。

まだ上手にブクブクうがいが出来なければ、飲んでも問題ない研磨剤の入っていない歯磨き粉や歯磨きジェルを使う。

2) 子供の好きな曲を流す。またはお父さん、お母さんが歌う。

3) 仕上げ磨き後にキシリトールお菓子のご褒美をあげる。

匂いが良い、美味しい歯磨き粉

GC MIペースト



本製品には牛乳由来成分(カゼイン)及びパラベンが含まれておりますので、牛乳由来成分(カゼイン)及びパラベンに対してアレルギーを持つ方は使用しないでください。

キシリトールお菓子



キシリトール
タブレット



キシリトール
ラムネ

キシリトール

むし歯にならない甘味成分。

シラカバの木から採れる材料をもとに作られた甘味料で、むし歯菌が食べることが出来ない成分なので甘いのにむし歯の原因にならない。

4) 歯磨きする前に「歯磨き絵本を読み聞かせる」事で、子供が仕上げ磨きに興味を持つようになる。絵本を読み聞かせた後に仕上げ磨きをすると子供が頭の中で絵本をイメージしながら口を開けて仕上げ磨きをさせてくれるようになる。

歯磨き絵本



書名 はみがききれいっしや
著者名 くぼ まちこ
出版社 アリス館



書名 はみがきあそび
著者名 きむらゆういち
出版社 偕成社

5) 子供が喜ぶような仕上げ磨き中に声掛けをする
子供の「出来ていない事」を伝えるのではなく、「少し
出来た事」を見逃さず、褒める。例えば、「お口頑張っ
て開けてくれてるね。歯がよく見えてお掃除しやすく
助かるよ、ありがとう。」など褒める声掛けをする。

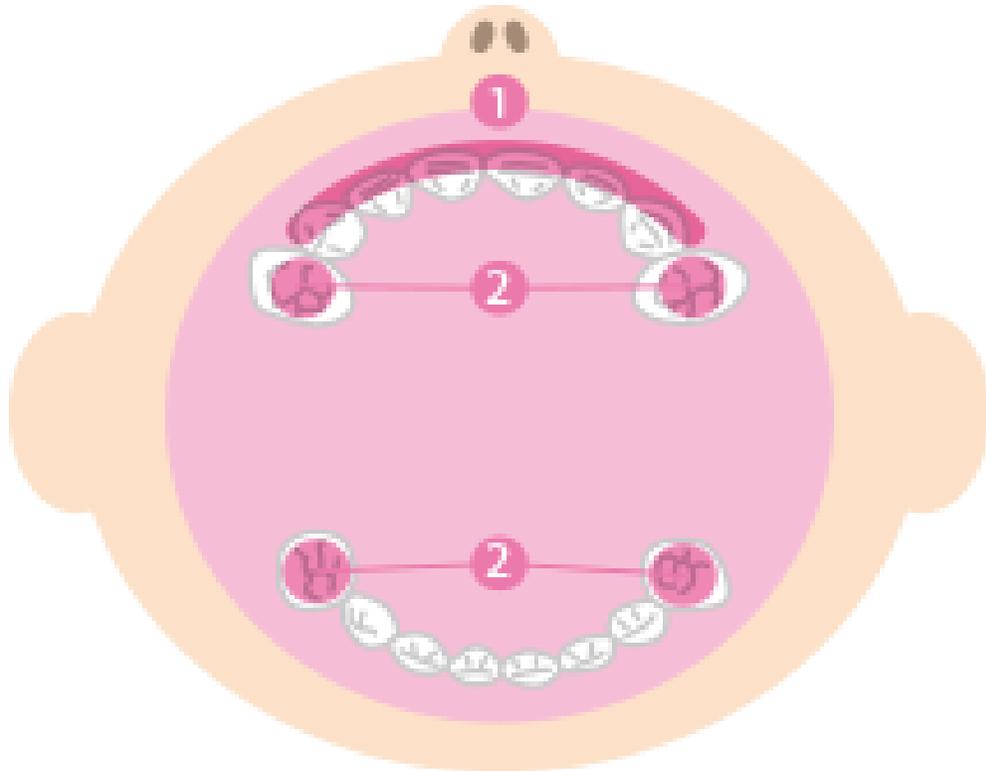
注意点!

「もう、じっとして」や「口をもっと開けて」などの要求
の声掛けは子供が反発しやすくなるので控えましょう。

④機嫌が悪い時

時短歯磨き—むし歯になりやすいところだけ磨く

下記の2ヶ所を重点的に磨きましょう。



- ①上の前歯の外側
- ②奥歯のかみ合わせ

最後に

お父さん、お母さんが子供の歯がむし歯にならないように一生懸命仕上げ磨きをしても、子供にとっては退屈で嫌な時間です。

少しでも仕上げ磨きが親子の楽しい時間になりますよう参考になれば幸いです。

印旛郡市歯科医師会ではこれからも皆様の大切な歯と一緒に守っていきたいと考えております。

ご不明な点がございましたら是非ご相談下さい。