

「いいな、いい歯」

福岡県の歯科医師会では11月7日、8日は「いいな、いい歯。」の日とし、11月7～13日の1週間を「いいな、いい歯。」週間としています。

赤ちゃんは生後6か月を過ぎた頃から乳歯が生え始めます。乳歯はあごの発達や顔の輪郭の形成、身体の発育、永久歯の歯並びに影響を及ぼします。乳歯が虫歯になると永久歯も虫歯になりやすくなります。また、噛むことで舌の使い方を覚え、顔の周りの筋肉を発達させて言葉の発音にもつながります。

歯を守るために歯磨きはとても大切なことです。歯が生えてない赤ちゃんの時から歯磨きの習慣づけを始めましょう。清潔なガーゼで口元や口の中を拭き、触られることに慣れさせます。歯が生えたらパパやママが座って膝に子どもを寝かせて、話しかけたり歌を歌ったりしながら歯ブラシで歯を磨いてあげましょう。

1歳～1歳半過ぎのイヤイヤ期の歯磨きはなかなか難しいものです。無理やりすると怪我につながると思います。この時期の歯磨きを少しでも楽しくするために、大人が歯磨きをする姿を見せて、口の中をきれいにするのは気持ちが良いものだと思わせることが効果的です。毎食後、歯磨きができなくても寝る前の1回は磨きましょう。寝ている間は唾液の分泌が少なくなるので、口の中の細菌を減らすために寝る前は磨くと良いと思います。

毎日、歯磨きをしていくことで習慣になっていきます。「上手にできたね！」鏡を見せて「ピカピカになったよ」などたくさん褒めて歯磨きするのは楽しいもの、気持ちのいいもの、にしていきましょう。

うめっこテラス（子育て世代包括支援センター）