

子の歯磨き 習慣化のこつ

乳幼児の歯磨きと離乳食それぞれをテーマにした健康教室が京あんしんこども館(京都市子ども保健医療相談・事故防止センター、京都市中京区)で開かれ、講師が子どもの歯のケアと、成長のための食について解説した。

(稲庭篤)

中京で健康教室

歯科衛生士の藤井美沙さん(サンスター・プロケアチャネル営業部)は、乳歯を守る「歯は一生の財産です」と題して話した。

最初に乳歯の虫歯の特徴を説明した。乳歯のエナメル質は永久歯の半分と薄い。虫歯の進行が速いが、痛みを感じにくい。歯と歯の間の見えないうちで大きく、広い範囲に広がる。虫歯になると、うまくかめなくなり、歯並びが悪くなる。抜歯すると後から生える永久歯の歯並びも悪くなるので「早くから虫歯予防の習慣をつけましょう」とアドバイスした。

成長のために大切

健康な歯で、しっかりとかわ習慣をつけることが大切と強調した。かむことで消化を助ける唾液の分泌を良くする。脳に刺激を与えて働きを活発にする。適切な成長を促す。食材中の異物を見つけて吐き出すことができる。唾液には、歯に着的な食べ物を洗い流し、成分中のカルシウムが歯を再石灰化、甘い物を食べた後に虫歯菌が出す酸を中和するなどの大切な働きがある。

虫歯の予防として、食生活の改善(糖分を多く含む食品の食べ方をコントロールする)適切なブラッシング



乳歯のケアなどを学んだ健康教室
(京都市中京区・京あんしんこども館)

乳歯のうちから / しっかりかめる歯に

子どもの歯磨き「七つのこつ」

(講演資料から)

親も笑顔で歯磨きを
機嫌のいいときを狙う
磨きこする
とにかくほめる
専用の歯ブラシを使う
上唇小帯の上を指で押さえる
歯ブラシを選ばせてやる気を上げる

で細菌の塊(プラーク、歯垢)を除去。フッ素の活用(家庭での歯磨きや洗口液、歯医者でフッ素塗布)を示した。「ちょこちょこ食べやたらなら食べをやめて、虫歯になりにくいおやつを」といって、小魚やすめ、せんべいなどを勧めた。ジュースや炭酸飲料はもとよりスポーツドリンクにも糖分は多く含まれており、注意が必要だ。

家族で一緒に

生後19カ月から31カ月は虫歯菌に感染しやすい「感染の窓」と呼ばれる時期で、「感染する時期を遅らせて虫歯になりにくい口をつくる」ことがポイント。いきなり歯ブラシを使うと子どもは嫌がるので、歯の生え始め(生後6カ月ごろ)の前から顔や口の周り、口の中を指で触って慣れさせ、生え始めたら、ぬらしたガーゼや綿棒などで汚れをそと拭く。慣れたら乳児用の歯ブラシを使う。事故を防ぐために、歯磨き以外で歯ブラシを持たせない。持つたらくわえたりしたまま歩き回らせない。目を離さないように注意を求めた。

家族で一緒に歯磨きをして、うまくできたら褒める。最後は大人が子どもの頭をひさの間に軽くはさんで固定し、のぞき込むように仕上げ磨きをする。これを勧めた。「全ての歯が永久歯に生え替わる小学生の間は仕上げ磨きをしてほしい」といって。

子どもの歯磨きの「七つのこつ」として、親も笑顔で歯磨きを機嫌のいいときを狙う▽磨きこする▽とにかくほめる▽専用の歯ブラシを使う▽歯

ブラシが当たる痛みと上唇小帯(上唇の内側から前歯の歯茎にかけて伸びる筋状の組織)の上を指で押さえる▽歯ブラシを選ばせてやる気を上げる▽を挙げた。「歯磨きはいいいものだと思えるように。楽しむことが一番大切」という。

ジュースは注意

哺乳瓶でジュースやスポーツドリンクを飲ませていると、歯が白くなっていることがある。「歯の表面が溶かされている証拠」で「ミルク以外は入れないようにしましょう」。歯磨きベーストは歯の生え始めから使えるが、吐き出しがうまくできないので少量(2歳ごろまでは1〜2cc程度)にする。フッ素入りのベーストは「口にとめることが重要なので、できるだけ少ない回数ですすいでください」。

歯科検診を定期的に受ければ虫歯の早期発見につながる。フッ素塗布とともに、子どもが歯磨きや食生活指導を受ければ、歯を大切にする意識が芽生えるという。口をケアする習慣づけを小さい頃から家族と一緒にすることが大切と繰り返して「お子さまのスキップが、お子さまの歯を守ることに繋がります」とまとめた。

早過ぎてはダメ

栄養士の木村綾さん(明治・関西支社京都オフィス)は離乳食について解説した。

生後4カ月は消化管がまだ未発達なので、離乳食を始める時期は生後5〜6カ月が目安。「早ければいいわけではない。かみ砕いて、ごっくんでき込むことを段階的に学ぶので、(早過ぎると)丸のみするくせがつくこともある」という。首がしっかりと立て返ることができるまで待つと5秒以上座れる▽スプーンを口に当てても嫌がらない▽食事に興味を持つ▽よだれが増えた▽離乳食スタートのサインで、「一日一品(10倍がゆなど)を離乳食用スプーン一さじから始めて徐々に進めていく」。

1歳半ごろまでの月齢ごとの離乳食と調理法、食事の時間について説明し、「はばえみクラブ(明治)」など育児支援ネットで紹介されている離乳食レシピも参考にしてほしいとした。