

歯みがきを習慣づけよう

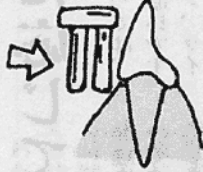
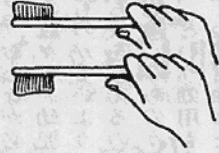
むし歯の予防に欠かせないのが歯の「清掃」——歯をみがくことです。理想的には、飲んだり食べたりしたあとは必ず歯をみがくのがいちばんですが、少なくとも寝る前の歯みがきと、食事やおやつあとの「ブクブクうがい」の二つは実行させたいものです。

最初は子供もいやがり、多少めんどろくかもしれないが、習慣づけてしまえば、なんでもありません。そのためには、お母さんが子供といっしょになって正しい歯みがきのお手本を見せてやるのがよいでしょう。

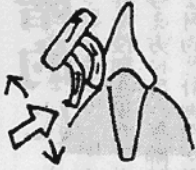
歯と歯肉への歯ブラシの当て方



歯ブラシの持ち方



1 歯ブラシの毛束の横を歯と歯肉のつけ根にあてる



2 1の位置から歯ブラシの柄を約45度ねじり、毛先の横で歯肉を強く圧迫する



3 ブラシの柄をねじり歯の先の方に向かわせる。歯と歯の間にも毛先を入れてよく磨く

前歯がえそろうたら

水を含ませた清潔なガーゼや脱脂綿を指先にまきつけて、歯の表面のよごれを軽くふきとってやります。

お誕生日を迎えたら

お母さんのひざの上に寝かせて小さなやわらかい歯ブラシで軽くこすって、よごれをとりましょう。この場合、歯みがき剤は、まだつけてなくてもかまいません。

二歳を過ぎたら

子供に歯ブラシを持たせて、自分でみがく練習を始めましょう。お母さんといっしょに——。最初はみがき方にこだわらず、自分でみがくという習慣づけに重点をおきましょう。ただし、極端な横みがきだけはさせないように気をつけてください。

三〜四歳を過ぎたら

正しいみがき方のトレーニング時期です。上の歯は上から下へ、下の歯は下から上へ。かみあわせ面は、小さな前後運動で、かき出すようにみがきます。

3歳児の84%は

むし歯にかかっている

残念ながら、日本の子供たちの「むし歯保有率」は、他の疾患に比べたいへん高いことが明らかにされています。

厚生省の調査をみてみましょう。

左の表からもおわかりのように、二歳の「むし歯保有率」は一歳の約五倍になっているのが要注意です。

つまり、むし歯予防は一歳から二歳にかけての間が、「勝負どき」なのです。

昭和五十二年度に、幼児の歯科健康診査をそれまでの三歳児だけでなく、一歳



六月児にも行うようになってきたのもこのような背景からです。

むし歯の低年齢化——とでもいうべきこうした傾向を阻止できるのは、お母さん方の歯科衛生知識と子供に対する愛情であるといえます。

年齢	むし歯のある子供の割合	一人当たり平均
一歳	一一%	〇・三本
二歳	五二%	二・六本
三歳	八四%	六・二本
六歳	九八%	九・〇本