

赤ちゃんから始める歯の健康づくり

財団法人かながわ健康財団 保健師

西村 幸子

「赤ちゃんは、いつから歯磨きを始めればいいの?」「むし歯にさせたくないコツは?」など、お母さんたちから多くの質問が寄せられます。子どもは生後5〜6か月で生え始め、2歳半〜3歳で乳歯が生えそろいます。保健所や保健センターでは、1歳半健診で歯科相談を受けることができますが、赤ちゃんの歯を守るためには、それより前に実践してほしいことがあります。私たちは「赤ちゃんとファミリーのためのスマイルセミナー」(ベビーマッサージと歯の健康講座)を定期的開催し、「むし歯予防の最初の一歩」を、たくさんのお母さんやお父さんにお伝えしています。ここでは誌上セミナーとして、むし歯予防のポイントを紹介いたします。



図1 お顔のマッサージ

1 オープン・ブック
(額に架け橋)



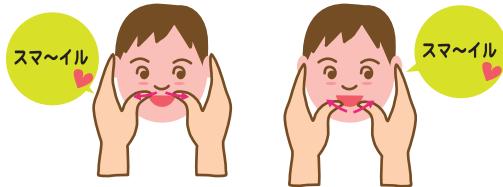
2 リラックス・ユア・アイズ (まゆげの上をさする)



3 ハッピー・シナシス・アンド・チーク・スマイルズ (鼻から頬骨の下を通って)



4 スマイル (上唇の上でスマイルと下唇の下でスマイル)



5 リラックス・ザ・ジョー (頬と顎の周りに小さい円を描くように)



6 イヤーズ・ネック・アンド・オール・オブ・ゾース・チンズ (耳と後ろと顎の下を引き上げるようにする)



① 寝かされたり顔や口に
触られたりは嫌がりま
す
〜ベビーマッサージ〜

赤ちゃんは、歯磨きをするために仰向けにさせられたり、敏感なお口の周りを触られることを嫌がります。歯磨き嫌いにさせないコツとして、これらに慣れさせることが大切です。セミナーでは、まず赤ちゃんを仰向けに寝かせ「さあ、マッサージをしてみませんか?」と話しかけます。赤ちゃんの同意を得てから「気持ちのいいマッサージ」を全身に行い、「楽しい雰囲気のまま「お顔のマッサージ」に移ります。(図1)

歯が生えだす前から時間の許す限り、たくさん実践してほしいスキップです。

② ごはん・おやつ
のタイミングが大切です
〜食習慣〜

歯をむし歯にさせないコツとして、食べさせるタイミングも大事です。砂糖の多く入っている食べ物、ジュースやスポーツドリンクなど、酸性の飲食物が曲者です。これがお口の中に長い時間残っていると、歯の表面が溶け出し、むし歯になってしまいます(図2)。

図3 「時間を決めて食べる」がむし歯を予防します

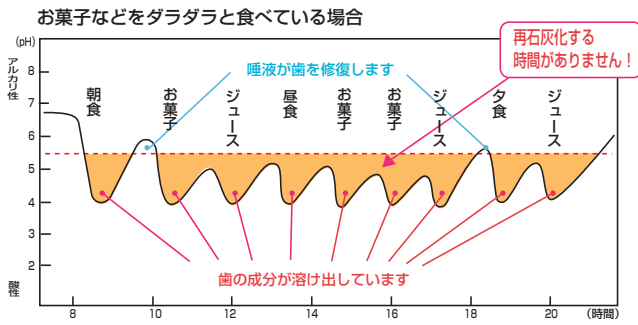
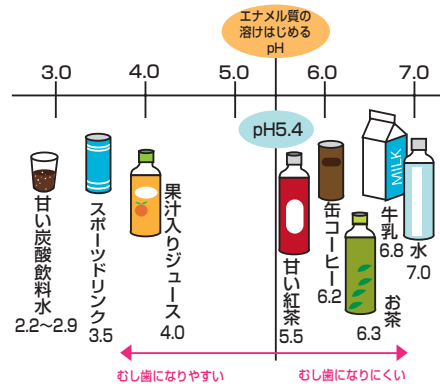


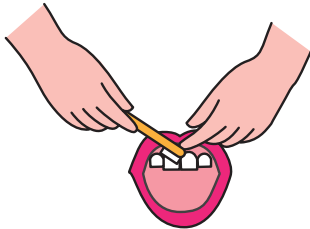
図2 おなじみの飲料の pH 値は？



唾液は、溶けた歯の表面を修復しますが（再石灰化）、ダラダラ食べてブラッシングしないでいると、再石灰化するチャンスがなくなってしまう（図3）。

図4 歯ブラシを持っていないほうの手を上手に使う！

- 上の前歯
上唇の裏の筋（上唇小帯）を人差し指でガードして磨く



『歯ッピーエンゼルのおくりもの』新企画出版より引用

これは、大人にもいえることで、食習慣は歯の健康づくりにとっても大切です。

③ **ブラッシングが痛い**と嫌ですよね
〜痛いトラウマ〜
上唇の裏の筋（上唇小帯）を軽くブラッシングしただけで傷つけてしまい、痛い思いをさせることがあります。人差し指でガードして磨いてあげましょう（図4）。

④ **フッ素を使って**
歯を丈夫にしましょう
〜こんな方法もあります〜
フッ素は再石灰化を助け歯を丈夫にし、むし歯になりにくくする作用があります。フッ素を利用するには、歯の表面に塗る方法と、フッ素入り歯磨き粉を使う方法があります。うがいができるようになったら、フッ素入り歯磨き粉を使ってみましょう。表面に塗る方法を希望する人は、お近くの歯科医に相談しましょう。

⑤ **気持ちに余裕を持って**
〜がんばりすぎない〜
「歯磨きするよ」と、構えて力が入っていませんか？
時間がないから早く済ませたい。そんな気持ちはわかります。でも、そんなママやパパのがんばりすぎが赤ちゃんに恐怖となって伝わり、なかなか口を開けてくれません。
お口の中やその周辺はともてデリケートなところなんです。いきなり磨いたら、嫌がるのは当たり前。歯固めや歯ブラシで遊ばせて、機嫌のいいときに楽しくブラッシングへと移っていきましょう（図5）。

④ **フッ素を使って**
歯を丈夫にしましょう
〜こんな方法もあります〜
フッ素は再石灰化を助け歯を丈夫にし、むし歯になりにくくする作用があります。フッ素を利用するには、歯の表面に塗る方法と、フッ素入り歯磨き粉を使う方法があります。うがいができるようになったら、フッ素入り歯磨き粉を使ってみましょう。表面に塗る方法を希望する人は、お近くの歯科医に相談しましょう。

図5 歯磨き嫌いにならないための工夫

遊びの延長のような楽しい雰囲気をつくる 歌に合わせる、大人も一緒に磨いてお手本を見せるなど、工夫をしましょう	無理に一度に済ませようとしない 「今は前歯だけね」など、1日のうちに何度かに分けてもいいでしょう
短時間で終わらせる 長くなると嫌がります。仕上げ磨きは手早く済ませましょう	機嫌のよいときを見計らう 強制は歯磨き嫌いのもと。機嫌のよいときに

セミナーを行った後、参加したお母さんたちから「いっぺんに全部を磨くのは難しいけれど、まずは部分的でもいいと聞いて、がんばっています」「セミナーで紹介された歯磨き粉の味が気に入ったようで、それを使うようになってから嫌がらなくなりました」などの感想をいただきました。

毎日の生活の中で、食べる楽しみは、とても大切なこと。それも歯の健康があつてのことですね。
赤ちゃんが元気に育つための歯の健康法。そこには、私たち大人にも役立つアイデアがいっぱいあります。

参考：『歯ッピーエンゼルのおくりもの』（新企画出版）／「ニューズレター」（日本トウモロコシ協会）／「赤ちゃんファミリーのためのスマイルセミナー」資料、「歯科情報紙かむカムNO.14」（かながわ健康財団）