



歯科医 益子祐二先生の

# きらきら<sup>しかきょうしつ</sup>歯科教室



9月9日に実施した「きらきら歯科教室」の内容をまとめました！

今回は保護者の皆様からの質問についての回答を中心にまとめました。



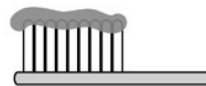
## 《うがい・<sup>は</sup>歯みがきについて》

- ・うがいが上手にできず、<sup>はみがき</sup>歯磨き粉を使<sup>つか</sup>っていません。<sup>むしぼ</sup>虫歯になりやすいのではと<sup>しんぱい</sup>心配です。
- ・うがいができませんが、<sup>はみがき</sup>歯磨き粉はどれくらいつけられ<sup>い</sup>れば<sup>い</sup>いいですか？
- ・うがいがどうしてもできません。



・うがいができなかつたら、そのまま<sup>みず</sup>水を飲<sup>のみ</sup>んでしまっても大丈夫です。<sup>くち</sup>口に含<sup>く</sup>ませて、洗面台で<sup>だ</sup>べーっと出<sup>だ</sup>すだけでも<sup>じゅうぶん</sup>十分です。そもそも<sup>たいかん</sup>体幹ができていない子に<sup>く</sup>ブクブクなど<sup>からだ</sup>体の末端を<sup>うご</sup>動かすよう指示をしても<sup>むり</sup>無理なことです。たとえ<sup>はみがき</sup>歯磨き粉を使用していたとしても、<sup>どうよう</sup>同様にして<sup>もんだい</sup>問題ありません。そもそも<sup>はみがき</sup>歯磨き粉は<sup>じょうほう</sup>処方されたものではなく、<sup>しはん</sup>市販で手に入るものですから、<sup>くすり</sup>薬の<sup>こうか</sup>効果も<sup>こ</sup>ソコソコということです。

- ・<sup>はみがき</sup>歯磨き粉の<sup>りょう</sup>量は、CMのように<sup>りょう</sup>たっぷりつけるのではなく、<sup>は</sup>ブラシの<sup>さき</sup>先に<sup>ちよ</sup>っと<sup>つけ</sup>る程度で十分です。



### 参考までに…

※『レノビーゴ』という<sup>そ</sup>フッ素の<sup>むしぼ</sup>虫歯<sup>ぼうざい</sup>予防剤がありますが、どうしてもという方には<sup>かた</sup>オススメです。<sup>は</sup>歯<sup>は</sup>ブラシに<sup>3</sup>3<sup>ていど</sup>プッシュ程度<sup>つけ</sup>つけて<sup>みが</sup>磨<sup>だけ</sup>だけで、<sup>てい</sup>低<sup>のうど</sup>濃度<sup>な</sup>なので<sup>えい</sup>体への<sup>すく</sup>影響<sup>は</sup>は<sup>すく</sup>少ない<sup>よう</sup>ですが、<sup>こうか</sup>効果も<sup>すく</sup>少ない<sup>おも</sup>と思います。おいしいので<sup>こ</sup>子どもには<sup>こう</sup>好評です。

※『SPT』という<sup>ししゅうびょう</sup>歯周<sup>ぼう</sup>病<sup>ぼう</sup>予防の<sup>はみがき</sup>歯磨き粉がありますが、これは<sup>じしん</sup>自身も<sup>しやう</sup>使用して<sup>しこう</sup>歯垢<sup>が</sup>付きにくいと<sup>じっかん</sup>実感<sup>でき</sup>ました。ただし<sup>ちやう</sup>コチや<sup>は</sup>市販<sup>されて</sup>おらず、<sup>しか</sup>歯科<sup>いん</sup>医院<sup>で</sup>購<sup>ひつ</sup>入<sup>よう</sup>する<sup>ひつ</sup>必要<sup>が</sup>あります。



## 《<sup>は</sup>歯ぎしりについて》

- ・<sup>こうこうせい</sup>高校生<sup>にな</sup>ってから<sup>は</sup>歯ぎしり<sup>が</sup>始<sup>はじ</sup>まり、<sup>しんぱい</sup>心配<sup>です</sup>。



・18歳までの<sup>は</sup>歯ぎしりは「<sup>かみあ</sup>かみ合わせ<sup>の</sup>の<sup>ちようせい</sup>調整<sup>だ</sup>」。6歳、12歳、18歳と<sup>は</sup>臼歯<sup>が</sup>生<sup>は</sup>える<sup>しき</sup>時期<sup>に</sup>なると<sup>か</sup>噛みやすくなるように<sup>まも</sup>磨耗<sup>させ</sup>ようと、<sup>せいり</sup>生理的<sup>の</sup>歯ぎしりを<sup>おこ</sup>起こす<sup>ことが</sup>あります。<sup>しょうがい</sup>障害<sup>を</sup>もった<sup>お</sup>お子<sup>さん</sup>は、<sup>は</sup>歯<sup>が</sup>生<sup>は</sup>えたり<sup>は</sup>生<sup>は</sup>え<sup>か</sup>変わ<sup>たり</sup>する<sup>ねん</sup>年齢<sup>が</sup>遅<sup>い</sup>傾向<sup>に</sup>あり、また<sup>こじん</sup>個人<sup>さ</sup>差<sup>も</sup>大きいので20歳前後<sup>くらい</sup>までの<sup>は</sup>歯ぎしりは<sup>あ</sup>あまり<sup>き</sup>気に<sup>し</sup>なくて<sup>だい</sup>大丈夫<sup>だ</sup>と思<sup>い</sup>ます。ただ<sup>せいじん</sup>成人<sup>にな</sup>ってからの<sup>は</sup>歯ぎしりは<sup>げん</sup>ストレス<sup>が</sup>原因<sup>に</sup>なっている<sup>こと</sup>が<sup>かんが</sup>考え<sup>られ</sup>ますので<sup>ちゅうい</sup>ご注意<sup>を</sup>。

0歳

6歳

12歳

18歳

0.5歳～3歳

乳歯<sup>にゅうし</sup> 生え始め

-----第1臼歯<sup>だい きゅうし</sup>-----

-----第2臼歯<sup>だい きゅうし</sup>-----

-----第3臼歯<sup>だい きゅうし</sup>-----

(おやしらず)

乳歯

永久歯<sup>えいきゅうし</sup>



## 《歯みがきについて》

- 歯ブラシを噛むクセがあります。どう声かけすればいいですか？
- 口をなかなか開けない。歯みがきはどうしたらいいですか？
- 出血してから、歯茎付近に歯ブラシを当てるのをいやがる。

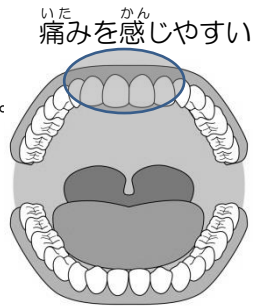


• 歯ブラシを噛んでしまうと、表面は磨けても裏面が磨けていないことが多いです。ただ下の歯は唾液のために、歯石は付着してしましますが（上の歯に比べて）虫歯はできにくいといった状況もあります。（歯石は歯周病に注意！）本人に合った歯ブラシを使い分けることでがんばってほしいですね。

☆口を開けない理由として①歯みがきがイヤで開けない、②開けたくても開けられない、の2つが考えられます☆

### ①歯みがきがイヤで開けない

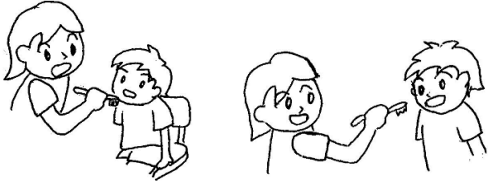
- 歯ブラシで痛い思いをしたことがある。上前歯の歯茎の粘膜が薄く痛みを感じやすい。
- スーパーソフトの歯ブラシで上の左右1、2番の4本の歯を4～5回ゆっくり磨くだけで十分。
- 歯ブラシは磨く部位によって、使い分けるのがオススメ。年齢に関係なく選んだほうが良い。奥歯はヘッドの小さいものにかえるなど使いやすいものを探してください。



### ②開けたくても開けられない

- 首が弱いと、開けたくても開けられないことがあります。そのようなときは寝かせて磨きましょう（電気のついた明るいところで！）。立ったままや座ったままの姿勢で安定感が得られない場合や、脱力姿勢で前かがみになっているときは、口を開けたくても大きく開けることができません。無理に開けようとすると、首の捻挫を引き起こしかねません。

「座ったまま」や「立ったまま」の  
歯みがきがむずかしいときは…



「後ろから」や「寝かせて」磨いてみましょう♪



## 《仕上げ磨きについて》

- 上手なやり方を教えてください。



• 前述のように、

### ①歯ブラシをやわらかいタイプに変更する ②寝て磨く

などから取り入れてみてください。

※注意※ 保健室では生え変わりのためグラグラしている乳歯を抜くことはできません！

小学部のお子さんのなかには、歯がグラグラしているため、痛みや違和感を訴えて来室することがあります。ですが「あと少しで抜けそう！」という歯でも、保健室では歯に力を加えて抜くことはできません。

出血や腫れの原因になりますし、そもそも禁止されている行為です。自然に抜けるのを待ちましょう。痛みが強い場合や異常がみられた場合には早めに歯科医に診てもらおうことをおすすめします。