



こんにちは！ピカタンです。今回は、歯みがき特集です。

歯みがきのポイント



歯みがきできるようになるのは、お子さんの発達状態が影響してきます。感覚や判断などの「認知機能」、意欲などの「情意」、手の動きなどの「運動機能」の段階を把握した上で、お子さんの発達に合わせた支援が必要になります。

障害のあるお子さんは、生まれた直後から鼻にチューブを入れられたり、「顔の周りを触られることは、不快なこと」という経験を多く積んでしまった場合や、自閉症のように感覚などの過敏があり、歯みがきが嫌になる可能性が多いと思われます。お子さんの発達に合わせて、歯みがきの習慣を定着していくことが重要だと思います。

ポイント1

できることを、毎日続けることが大切！まず、寝る前の仕上げみがきを続けてください！

ポイント2

歯みがきが嫌いなのは感覚過敏？ ⇒ どこを触られるのが嫌なのかを知り、徐々に過敏をとるために、系統的脱感作による過敏の除去を、歯ブラシを入れる前に始めてみましょう！

ポイント3

短い時間しかみかけない ⇒ 時間を決めてみがいてみましょう（10カウントずつ）

ポイント4

歯ブラシを噛んでしまう ⇒ 「噛ませ用」の歯ブラシを用意し、奥歯は噛ませてしまいましょう。

ポイント5

うがいができない ⇒ みがいたあとは、ガーゼなどでふき取りましょう。歯みがき粉は、仕上げの時から仕上げの後に少量使い、フッ素を塗布する気持ちで使ってみましょう。

ポイント6

かかりつけの歯医者さんを上手に利用しましょう。口の中の状態によりそれぞれポイントがあるので、アドバイスを受けることもできますし、定期的な口腔ケアもしてもらえます。そうしていくことで、「上手に嫌がらずにみがける」ようになるといいですね。

【小学部低学年のポイント】

6歳臼歯（第1大臼歯）が1番大事！1番むし歯になりやすいので、ていねいにみがきましょう。

【小学部高学年のポイント】

生え変わった永久歯をまずみがきましょう。また、乳臼歯が抜けたら、6歳臼歯の隣接面にむし歯がないかどうかのチェックを是非してください。

【中学・高等部のポイント】

第2大臼歯をよくみがきましょう。また、歯肉炎・歯周炎が始まり、歯周病菌が定着し始める時期です。歯ぐきにも目をむけてください。

【卒後のポイント】

歯周病の悪化は、歯の喪失につながります。その予防のためにも日頃の歯みがきは大切です。また、親知らずが生えてくる時期であり、1番奥であることからとてもみがきにくいので要注意です。



できることを、毎日続けること

から始めてみましょう！

