



## ピカタン通信No. 2



ご家庭での毎日の歯みがきはいかがでしょう。『歯みがきがイヤ』と感じている子どもさんは多いと思います。今回、嫌がる原因と対策を挙げてみましたので、ご参考にしていただけたら幸いです。

歯みがきを嫌がる理由	対処法
みがくと痛い部位や違和感を伴う部位がある（むし歯・口内炎・乳歯の生え変わり）	歯科医院で治療し痛みを除去してもらったり生え変わり部位のチェックをしてもらったりする
歯みがきをされるのが怖い いつまで我慢したら良いか分からない	楽しく、優しく接する。みがく順番を決め、10ずつ数えながらみがく等、いつまで我慢したらみがき終わるかの見通しをたてる。
みがく力が強かったり、唇を引っ張られたりして痛い。姿勢が苦しい。	小さな歯ブラシで、細かくみがく 寝かせてリラックスし、休憩を入れながらみがく
眠かったり、体調がよくなかったりする 口の中を触られることが不快（感覚過敏）	体調を確認し、無理せずポイントだけみがく 脱感作を行う(感覚過敏の有無・脱感作の方法に関しては、歯と口の健康支援センターへご相談ください)

歯みがきに関する困りごとは様々です。その日の状態によってできたりできなかったりすること多いかと思います。歯みがきを充分させてくれない時は、1カ所みのポイントみがきでもいいと思います。下図のように奥歯だけでも歯ブラシを当ててみてくださいね。短時間でも続けていただくことが大切です。

そして是非、**かかりつけの歯科医院**を持ってください。むし歯のないうちに受診して頂き、余裕を持って通院の練習をしながら、「歯医者さんは怖くない所」と理解してもらえたらうれしいです。定期的に通っていただければ、むし歯の早期発見にもつながり、痛くない処置で済ますことができる場合も多くあります。その他、ご家庭での歯みがきが難しい状況が続いた時など、歯医者さんできれいにしてもらえるとご家族としても安心ではないでしょうか。上手にかかりつけ歯科医院とお付き合いしていただき、歯や口の心配事や困りごとがなく生活できることを願っています。



### ポイントみがき



～ここだけはみがいてみてくださいね～

**一番奥の歯**  
(上下左右4ヶ所)



**歯ブラシを  
噛まれても  
汚れは落ち  
ます**