

お子様の歯ブラシ選び講座

★歯ブラシって意外と重要！



毎日の歯磨きに使用する歯ブラシ、磨ければなんでも良いと思いませんか？特に成長期でお口の状態が変わっていく子どもは、汚れを取るだけでなく、歯磨きの自立の為ということも考慮する必要があります。

★成長に応じた歯ブラシ選びのポイント

■0～1歳 目標：歯ブラシの感覚になれる

乳歯が生えかかっている赤ちゃんのお口の中はとても敏感です。いきなり歯ブラシを使うと、歯磨きが嫌いになってしまう恐れがあるので、まずは口触りが良く、ストッパーや柄のついた安全なものを選びましょう。



■1～2歳 目標：歯磨きの習慣作り

自我が目覚め、なんでも自分でやりたい時期です。歯磨き時にはたくさん褒めるなど、関わり方を工夫しましょう。歯ブラシは、歯肉を傷つけないく柔らかなもの。子供が興味のある色やキャラクターを選ぶといいでしょう。



■3歳～ 目標：歯ブラシ習慣確立～歯ブラシを使い慣れる

手指の機能も発達し、様々なことが理解できる年齢となると、歯磨き習慣を確立し、歯ブラシを使い慣れる時期に入ります。歯ブラシは、これまでと同様、キャラクターなど、子供が興味のあるものを選びましょう。また、柄が太く握りやすい。小さすぎず平坦な毛先で歯にあてやすいもの。歯肉を傷つけない柔らかなものを選びましょう。

■5歳～ 目標：歯磨きの自立開始

歯みがきの習慣が確立し、歯ブラシ使いも慣れてくれば、今度は「きれいに磨く」というステップです。歯ブラシは、手指機能、口腔内状況に合わせ、それぞれ個人に合ったサイズ・硬さのものを選びましょう。仕上げ磨きは、自立状態に合わせ、徐々に減少させていきましょう。

★歯磨き粉選びのポイント

ほとんどの歯磨き粉には、むし歯予防効果のあるフッ素が入っています。成分表示に、モノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）、フッ化ナトリウム、フッ化第一スズなど表示されていますので、チェックしてみてください。

★定期的なチェックを受けましょう

お子様の成長に合わせて、適切な歯ブラシを選ぶ必要があります。また、むし歯だけでなく、歯のデコボコや出っ歯の恐れはないか、永久歯への生え変わりなども含めて、歯科医院で定期的なチェックを受けましょう。



たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC

