

# 子どもの歯みがき

仕上げ磨きを嫌がるんです…

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



仕上げ磨きをしっかりしなくては…という気持ちは大切です。ただ、一生懸命になるあまり、怖い顔になってしまったり、ハブラシを持つ手にも力が入ってしまい、（お子様が）「怖い」、「痛い」、「気持ち悪い」と思ってしまうと、なかなか上手に仕上げをさせてくれず、余計イヤイヤになってしまうことがあります。

## 仕上げ磨きのポイント

### 〔1〕優しくみがく

ハブラシはエンピツ持ちで、軽く磨く歯をなぞる感覚で！

### 〔2〕上唇小帯や歯ぐきは反対の指でガード

口の中はやわらかいため、敏感なスジや歯ぐきは指で保護してあげましょう！

### 〔3〕楽しく歌を歌いながら、お話をしながら

仕上げをしてあげるお母さんがニコニコ楽しくできるといいんです。必死の形相を、お子様は察します！

### 〔4〕マネをさせてみる

歯磨きもスキンシップのひとつと考え、例えば、お子様に歯ブラシを渡して「ママの歯を磨いてくれる？」、「磨きっこしようね！」と声をかけたり、歯磨きが上手にできるお友達の仕上げ磨きをみせてもらうなど、カマずに、どんどんコミュニケーションを図りましょう！

### 〔5〕お風呂でハミガキ・うがいの練習

眠いと不機嫌になるのは子供も一緒です。お風呂でハミガキ、うがいの練習してみてもいい？

### 〔6〕ハミガキ粉は補助的な役割

ハミガキ粉の苦手なお子様には、無理に（ハミガキ粉は）使う必要はありません。目的は汚れをハブラシで落とすこと。ハミガキ粉が原因で、歯磨きそのものが嫌いになってしまったりは困ります。

また、ハミガキ粉を使えるお子様には、いろいろな香りつきのものがありますので、お気に入りのものや、日によって香りを替えて気分を変えるのも楽しいのではないのでしょうか？

●1歳半～2歳半の頃は、歯磨きをイヤがる子供が多いこと

●眠い時は機嫌が悪くなること

を知っていただいて、カマずに長い目で見守り、日々工夫をしてあげてください。必ずできるようになりますので。

