

## サツとフキフキ



お話しいただいたのは  
近藤 嘉人 院長

「くまさーん、あのね、『はみがき』をつけるのは『グジュグジュペー』でできるようになってからでしょ。あかちゃんの『はみがき』はどんなふうにするといいの？」

「それでは、いつから歯磨きを始めるといいか、からお話するね。では質問。赤ちゃんの歯は最初どこに生えてくるでしょう？」

「まんなか？」

「正解。それも上か下かでいうと、下の前歯から生えてくることが多いんだよ。それでね、下の前歯の裏側、舌の付け根あたりに唾液がいつばい出る場所があつて、唾液で洗われているから、下の前歯はむしろ歯に下にくいんだ。これは大人でもいえることけど、下の前歯はしっかり磨く必要はないんだよ」

「そうなんだ」

「逆に上の前歯はいちばん唾液が届きにくいから、汚れがつきやすいんだね。ということ、下の前歯に続いて上の前歯が生えてきたら、歯磨きが始まることになるね。そのとき歯ブラシはまだ使わなくていいんだよ」

「そうなの？」

「糸くずが出ないように水を含ませたガーゼで歯をつまむように拭き取るだけで十分。歯ぐき

に近いところに汚れが残るんだけど、柔らかくなつたガーゼなら歯ぐきにあたつても痛くないので歯磨きを嫌がらない、というのも拭き取り歯磨きをすすめるもうひとつの理由だね。最近では、むしろ歯をおさえる成分を含んだ、拭き取り専用ウェットタイプの歯磨きシートも販売されてきているよ」

「はぶらしはいつからするの？」

「奥歯が生えてくると食べられるものの内容も変わってきて、それに応じて唾液が減ってくる。そうなる歯に汚れがつきやすくなるから、ゴシゴシこすり取る歯磨きに変えなくちゃいけない。ということ、歯ブラシを使い始めるのは奥の歯が生えてから、

だね。およそ1才6カ月というところかな」

「ごはんたべたらすぐにみがかなきゃだめ？」

「最後の乳歯が奥から生えるのが3才頃。ほぼ大人と同じ硬さの食材が食べられるようになって、さらに唾液が減るんだね。それまではわりと唾液が多いから、寝る前に歯を磨くだけで十分だよ。寝ている間は唾液が少ないむしろ危険時間帯だからね。全ての乳歯が生えたら食後も磨くことにして、それがむずかしいときは、食後にお水かお茶を飲んで口の中をすすぐと安心だね。お菓子やジュースの後も同じだよ」

「だからさいごはおちゃよって、ままがいうのね」



## ●情報クリップ●

待合室で絵本を楽しむ「元気わくわくおはなし会」を今月も開きます。くわしくは、受付までお問い合わせください。ホームページでもご確認ください。

医療法人 元気が湧く  
こどもの歯科

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 ●診療時間 9:00～18:30  
●昼休み 平日12:30～14:00  
土日13:00～14:30  
●休診 火曜・祝日(土日診療)

院長 経歴 H2 九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局  
H8 日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務  
H19 こどもの歯科に名称変更 院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F  
〈市営 大橋駐車場をご利用ください〉

☎092 (551) 8080

ホームページ <http://kodomonoshika.com/>

