

令和3年度の活動報告

豊浦地区青少年育成協議会 会長 大 蘭 和 正

今年度の豊浦地区青少年育成協議会の活動概要について報告いたします。今年度もコロナ禍の影響によって5月の本会総会を、また夏休みに予定していた「わんぱく体験豊浦村」を中止しました。秋の行事の「豊浦学区ひたち郷土かるた大会」については、コロナ感染対策に十分留意して開催しました。かるたの札を取る際の「はい」の発声は自粛しましたが、競技中は随所にガッツポーズが見られ、静かな中にも白熱した大会になりました。大会後に「TOPs」の皆さんの協力で作った焼きたての焼き芋を配り、子どもたちの顔に笑顔が溢れました。多くの行事が中止となる中、開催できたことは事業の継続の上で意義は大きかったと思っております。

本協議会は、「予防啓発部会」、「環境浄化部会」、「地域活動部会」の3つの部会と「事務局」で構成しています。「予防啓発部会」は豊浦小学校PTAの皆様が中心となり、本誌『ミニとようら』の編集や取りまとめのほか、学区内の安全パトロールを行っています。「環境浄化部会」は豊浦中学校PTAの皆様が中心となり、花火大会やお祭り時のパトロール、地区文化祭時のバザー取りまとめを行っています。また「地域活動部会」は豊浦小学校交通安全母の会の皆様が中心となり、各種地域団体との情報交換の取りまとめと、豊子連活動事業の継承を担当しています。

今年度の活動は、本誌『ミニとようら』の発行で終了です。4月から令和4年度の活動が新たに開始します。一刻も早くコロナ禍が収まり、例年通りの活動ができることを祈るばかりです。今後も、本会の活動に対してご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



豊浦学区ひたち郷土かるた大会



手作り焼き芋

編集後記

新型コロナウイルスの影響で例年通りの活動ができなくなって3年目になりました。豊浦学区でも子どもたちの感染拡大が見られるようになり、今まで以上に感染予防が必要とされています。そんな中、今回の『ミニとようら』のメインテーマは「歯磨きについて」を取り上げました。日本歯科医師会のホームページにも記載されていますが、口腔ケアをすることによってインフルエンザへの感染リスクを下げるということがわかっています。

そのことから、新型コロナウイルス感染症対策としても口腔ケアが大切だという証拠を多くの研究者が探しているそうです。新型だけあってわからないことも多数ありますが、感染予防として試す価値はあるのではないのでしょうか。最後になりますが、一日でも早く新型コロナウイルス感染症が収束し、例年通りの活動ができるようになることを心より願います。

ミニとようら

第66号 令和4年4月5日
発行：豊浦地区青少年育成協議会
大 蘭 和 正
編集：予 防 啓 発 部 会

『ミニとようら』は、豊浦地区青少年育成協議会の機関紙です。
～ 最も身近な親子のことをみなさんと一緒に考えていきたいと思えます～

小さいお子さんの歯磨きについて

～ 私の診療経験も踏まえて～ 小平歯科医院 院長 小 平 雅 彦

近頃、歯科医療機関に通院された方はご存知かと思いますが、歯の治療というのは悪い所を治すことで終了というわけではなく、悪い所を作らないこと「予防」ということが大事です。予防できている状態、すなわちメインテナンスできていることが最終目的となるのです。しかし、小さなお子さんの場合は保護者の方で歯の管理をしなければなりません。そこで今回は、お子さんの発達段階に合わせて簡単に歯磨きのやり方や口腔ケアのあり方について説明いたします。

【子どもの年齢と歯磨きのポイント】

まずは大きく分けて、次の3つになると思います。

- 0～2歳 …… 「保護者磨きの時期」
 - 3～5歳 …… 保護者による「仕上げ磨きの時期」
 - 6～9歳 …… 小児の歯磨きの後に保護者が口の中をチェックする「点検磨きの時期」
- 10歳以上のお子さんについては生え変わりが進み、口の中はそれぞれ大きく変化していきます。個人差が大きくなる時期ですので、その子に合わせた磨き方については歯科医療機関を受診していただくことをお勧めします。

【0～2歳 …… 「保護者磨きの時期」】

(乳歯列は完成しておらず、生えている歯の数はいろいろです)

この頃は、保護者が全面的に磨きます。乳歯が生えたら歯磨き習慣のスタートだと言われますが、生後7～8カ月の頃はガーゼや綿棒で歯をぬぐう感じでも結構です。できるようでしたら乳児用歯ブラシを使い、お子さんの頭を膝の上のせ、やさしく磨いてください。

1歳までに歯磨きが不十分なためにムシ歯になる子どもは、わずかです。あまりやり過ぎないように気をつけてください。むしろ、歯磨きよりも甘い飲料を遠ざけ、牛乳やお茶に慣れさせた方がよい結果を生む場合も多いのです。



ガーゼで歯をぬぐうように

頭を膝の上にせ、やさしく

《ブクブクうがいの練習》

まず最初に「ブクブクうがい」の練習をさせましょう。これは香料入り歯磨き粉を使用した時やフッ素（フッ化物）を塗ってもらった時など、飲んでしまわないようにするためのものです。



「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」

《自分磨きの練習》

— 歯ブラシを赤ちゃんに握らせ、慣れさせましょう —

歯ブラシを持たせて、自分で歯磨きをさせてみましょう。これは、親のまねをさせて自分で歯ブラシを口に入れることに慣れさせるためなので、実際に磨けなくてもいいので楽しくやらせてください。ただ、歯ブラシを持たせている時は、必ず目を離さないでください。

《上唇小帯に気をつけて》

赤ちゃんが歯磨きを嫌がる理由のひとつは「痛いから」です。上の唇をめくると「上唇小帯」と呼ばれるヒダがあります。乳児はこのヒダが歯の近くまであり、歯ブラシが当たるととても痛いと感じるようです。上唇の内側を指でガードして磨くとよいでしょう。上唇小帯を引っ張られるのも痛いそうなので、上の唇をめくり上げ過ぎないようにしましょう。歯ブラシは鉛筆持ちで、力を入れずに細かく動かします。上唇小帯に気をつけて、指で保護しながら「アー」と「イー」の口にさせるのがポイントです。左右の前歯と一緒に磨くのではなく、右と左を分けて磨いてあげると、上唇小帯を引っ張る力を弱くできるようです。



上唇小帯



赤ちゃんの自分磨きの練習

【3～5歳 …… 保護者による「仕上げ磨きの時期」】

(乳歯列は完成し、最低でも20本の歯があります)

「食べた後磨き習慣」を作り、きちんと磨き意識づけをすることが重要です。お子さんに、まず歯磨きをやらせてみましょう。

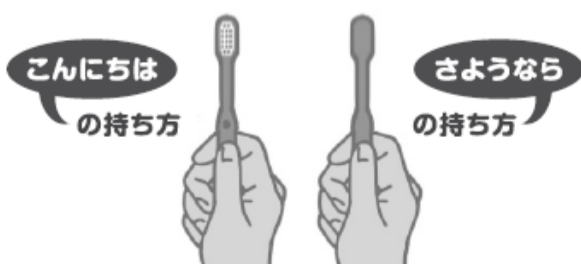
- ① まず順番を決めて、奥歯の噛み合わせの面を磨きましょう（上下、左右ありますよね）。
- ② 上か下かを決めて、左右はどちらからでもよいので、端から端まで外側を磨きましょう。終わったら、上下反対に移ります。
- ③ ①と②ができるようになって、初めて歯の内側も磨く練習をしましょう（大人と違って、歯の内側が先にムシ歯になる子は本当に少ないのです）。

お子さんに①②③とやってもらい、その次に同様の手順で保護者が「仕上げ磨き」を行います。

注意

歯の内側を磨く時に「ウェツ」とえづく場合は、無理にさせないでください。一番後の生えかけの六歳臼歯を磨く時も同様です。えづく習慣を惹起（じゃっき）しかねないので、注意が必要です。

高校生や大人になってから、やっとえづく磨けるようになる人もいますので、決して無理をさせないでください。



歯ブラシの持ち方「こんにちは」と「さようなら」
（『歯の学校』64号より）

【6～9歳 …… 小児の歯磨き後に保護者がチェックする「点検磨きの時期」】

(乳歯列の後から「六歳臼歯」が出てきたり、前歯が生え変わったり、変化の激しい時期です)

生えてきた永久歯は「一生使うものだから、自分できちんとケアできるようにする」という意識づけが重要です。磨き残しを減らす練習をするつもりで磨いてもらいます。生えかけの「六歳臼歯」や抜けた歯の横隣り、歯並びの悪い所など、磨きにくい所をチェックして、お子さんに説明してあげましょう。

《「六歳臼歯」と「第一大臼歯」》

6歳頃に生える永久歯の中で一番噛む力が強く、大事な歯です。この後の永久歯の歯並びを決める歯でもあるので失うと大変なことになります。生えだした永久歯は大変ムシ歯になりやすいので、奥の方もよくチェックして磨くように説明しましょう。「六歳臼歯」は、大人の歯列の中では「第一大臼歯」と呼ばれています。

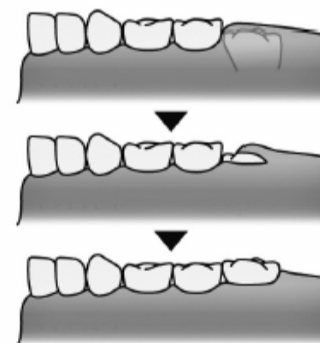


生えかけの「六歳臼歯」

永久歯が内側から生えてきて「サメの歯」みたいになっちゃった

— と、下の前歯の生え変わりで驚く親御さんがいらっしゃるのですが、これは「エスカレーター式交換」といい、下の前歯では一般的です。

ただし、長い間（1ヵ月以上）二重に生えたままの時は、歯科医療機関を受診しましょう。歯の大きさと顎の大きさのアンバランスにより、歯並びが悪いことが原因していることが多いのです。



「六歳臼歯」が出てくる様子

【まとめ】

私の診療経験から言わせていただくなら、7歳までのお子さんについては理解力に個人差が大きく、歯磨きのやり方を説明しても「その子にわかってもらえるか？」ということに関しては、何とも言えません。

確実に言えることは、保護者同伴と一緒に歯磨き指導を受けていただくのが、無難なことだと思います（早いお子さんの場合、こちらで丁寧に説明してあげると6歳から小学1年生の子どものでも十分理解してくれることはありますが…）。8歳から9歳くらい、特に小学校3年生（ちびまる子ちゃんくらいの学年ですね）くらいになると、大体のお子さんは歯磨きのやり方を理解してくれるようになります。この頃からは、積極的に歯科医療機関を受診していただき、その子に合った個別の歯磨き指導をぜひ受けさせてください。



歯医者に相談しよう