

# 子どもの歯みがき Q&A



Q1

子どもは何才ぐらいから  
歯をみがかせたらいいのですか？



**A1** むし歯を作らないためには、  
乳歯が生えはじめた時から  
みがくことが大切です。

歯の清掃は、赤ちゃんの口の中に歯が見えてきたらすぐに始めましょう。前歯が2本程度のうちは、清潔なガーゼで汚れを拭き取ってあげると良いでしょう。ものを口にもっていく習慣のある6ヶ月頃のうちに、ハブラシを口に入れるのを嫌がらない癖をつけてやるのも良いことです。8ヶ月頃になって歯が生え揃ってきたら幼児用のハブラシでみがいてあげましょう。

親がみがいてあげる時は、寝かせて、膝で頭をはさむようにして後ろからみがきます。毎食後必ずみがいてあげましょう。自分でみがけるようになってからも親が後で口の中を点検し、ハブラシの届いていない所をみがき直してあげましょう。鏡を見ながらみがかせる等の工夫も必要です。

1才～3才ぐらいの子どもが自分で歯をみがく際、ハブラシを口にくわえたまま歩き回ったり、遊んだりすると、転んでハブラシで喉を突いてけがをすることがあるため、家族の方が付き添って安全にご配慮ください。

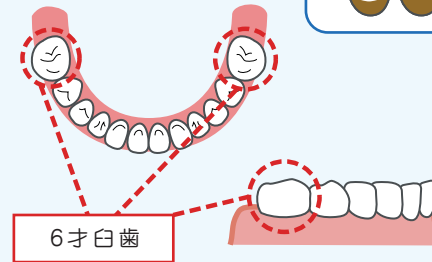
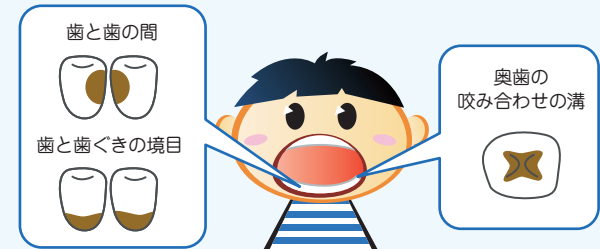
Q2

むし歯になりやすいところは？

**A2** むし歯は、歯垢や食べカス等の  
汚れのたまりやすいところに多く発生します。

特に

- ① 歯と歯の間、
  - ② 歯と歯ぐきの境目、
  - ③ 奥歯の咬み合わせの溝
- にはむし歯が多く見られます。



また、5才から6才にかけて生えてくる最初の永久歯である**第1大臼歯(6才臼歯)**は、乳歯列の一番奥に生え、前からは見えにくく、完全に生えるまで時間(1年～1年半)もかかるためにみがき残しが多くなり、特にむし歯になりやすい歯ですので十分な注意が必要です。

Q3

あやまってハミガキを飲み込んでも大丈夫ですか？

**A3** 誤飲した時の安全性は確認されていますが  
本来は吐き出すべきものです。

ハミガキには、薬機法に基づいて厚生労働省に承認・認可された成分だけが使用され、誤飲したときの安全性については健康には影響のないことが確認されています。しかし、本来は使用後に吐き出されるべきものですから、すぐに吐き出し、口を十分にすすいでください。