

教えて! ドクター

Q&A

Q 2歳の子どもがいます。歯磨きを嫌がるのですが、どうすればいいでしょうか。

A 歯磨きは、体や頭を洗うことと同じ「生活習慣」です。親と子どもが一緒にお風呂に入り、遊びながら親が洗ってあげるうちに、体や頭を子どもが自分で洗えるようになります。歯磨きも、お風呂に入って一緒に遊ぶ時のように、習慣にな

るまで親子の楽しいやり取りができるといいですね。

子どもの行動を見ていると、1歳前から、親の真似をしてスプーンを自分の口に入れたり、親の口に入れたりします。したがって、この時期から親が歯ブラシを使うのを見せてやり、子どもも真似して歯ブラシを口に入れるような遊びができるようになります。また、人形やぬいぐるみで遊ぶときも、歯ブラシを使って歯磨きごっこをするのも楽しいです。2歳でも遅くはありません。

楽しくて気持ちの良いことが習慣として身につきます。ただ、親に声をかけら

れるとそれなりに一人で歯磨きができるのは、3歳で約60%、4歳で約70%という調査がありますので、少しずつ習慣が身につけばいいという気持ちで気長に進めていくとよいでしょう。決して、歯ブラシを握りしめて、怖い顔で「あーん、して」なんて言っただけじゃありませんよ。

1964年加古川市生まれ。1983年兵庫県立加古川東高等学校卒業。1990年岡山大学歯学部卒業。2001年加古川市野口町に「にしお歯科・小児歯科医院」開院。一般社団法人播磨歯科医師会理事。一般社団法人日本障害者歯科学会認定医。一般社団法人日本小児歯科学会会員。2人の子と3人の孫がいる。



にしお歯科・小児歯科医院
院長 西尾 由香里