

歯みがきの習慣を身につける

口腔と体を健康にするため、子どもがどのように歯磨きをするかを学び、歯磨き習慣を身につけることは、とても大切です。この資料では、歯の磨き方を教える際に役立つ「やるべきこと」と「やってはいけないこと」を紹介します。また、正しい歯磨き習慣を身につけるためのヒントもあります。

やるべきこと

- 歯を磨くことの良い点を説明しましょう。また、もし、歯磨きをしないとどうなるかも説明します。
- 子どもが歯磨きを嫌がるかもしれないことを理解しましょう。しかし、お子さんを励ましてあげれば、たいてい、聞いてくれるでしょう。
- 子どもと一緒に歯を磨きましょう。そうすれば、良い歯磨きの習慣をお手本として示すことができます。子どもは、あなたの歯磨きの方法に従うことができます。
- 各ステップを1つの簡単な文にしましょう。こうすることで、各ステップをより簡単に覚えることができます。
- お子さんの歯磨きの様子を1日に2回、少なくとも1ヶ月間、観察しましょう。そうすることでお子さんが正しい歯磨きを習慣にできているか確認することができます。
- タイマーを使ったり、2分間歌を歌ったりしましょう。こうすることで、お子さんがどれくらいの時間をかけて歯磨きしているかがわかります。電動歯ブラシが好きならタイマー付きのものを探してみてください。
- 歯ブラシと歯磨き粉は、お子さんが好きなものを選びましょう。歯ブラシの色や歯磨き粉の味は、本人に選ばせます。最初は普通の歯ブラシから始めましょう。それから電動歯ブラシを試してみてもよいでしょう。

- 歯ブラシを口に入れたときの感触を嫌がるようであれば、まずはゆっくり始めてください。お子さんに歯ブラシを唇や前歯に当てる練習をさせます。時間が経つにつれて、歯ブラシに慣れてきます。
- 歯ブラシの使い方を覚えたら次はフロスの使い方を教えてあげましょう。もしフロスを嫌がる場合は、フロスピックやウォーターフロッサーを試してみてください。

やってはいけないこと

- 否定的な言葉は使わないでください。たとえば「全部終わったので水を止めてね」のような言い方で伝えてください。「水の無駄遣いはやめなさい、蛇口を締めて」のような言い方はしないでください。

歯磨きに関するお役立ち動画（米国の情報です）

- 私たちの歯磨きはこうしている
<https://goo.gl/HYfZWN>
- Elmo's teeth brushing video®（英語）
<https://goo.gl/389DyC>
- ToothTalkTV®：正しい歯の磨き方
<https://goo.gl/r2Oui6>
- 歯を磨くこと。どのように、なぜ、いつ？
<https://goo.gl/v7QCdN>

歯磨きについて学ぶための資料とソーシャルストーリー（米国の情報です）

- 歯医者に行く前の準備（MGH/MGHfCのダウン症プログラム）
www.massgeneralforchildren.org/downsyndrome-dentist-visit
- I Can Brush My Teeth (from Autism Adventures®)
<https://goo.gl/iTMrt7>
- Healthy Smiles® packet (from Healthy Smiles for Autism®)