

意外に見落としがちな子供の口腔ケア 「おともだちや周りの人に “口が臭い”と言われないように」

保護者の方々にこそ気を付けてほしい！
口臭の原因は舌にも！舌磨きを習慣にしてみませんか？

カレンダーも残りわずか。新しい年を迎えると、あっという間に春がやってきます。入学や進学などで、新しい環境に飛び込む、という子供たちも多いのではないのでしょうか？「ともだち、何人できるかな？」と期待を膨らませる一方で、「みなとちがうと思われたくない」「体形や服装でからかわれるのはいやだ」「きたない、くさいと言われるのが怖い」と、たくさんの不安も抱えています。そんな子供たちを安心させるのも、保護者の大切な役目ではないでしょうか？とくに「きたない、くさい」といった清潔感に関する指摘は、心を深く傷つけます。特別きれいな格好をすることではなく、当たり前のように清潔にすることが重要です。顔や体の汚れはすぐ気づきますが、口臭は距離感によっては気づきにくいもの。そして口臭は放置すると、別な疾患の原因になることもあり、健康面でも問題です。

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、「オーラル フレイル」予防など、口腔ケアに関して、専門家の方々と共に、様々な情報提供や啓発活動を行っています。

今回は、保護者でも見落としがちな“子供の口臭”そしてそれを防ぐための口腔ケアについて、まとめました。



■保護者が気を付けてあげたい子供たちの口腔ケア

幼稚園の年長から小学校低学年くらいの年齢は、乳歯から永久歯への生え変わりが始まり、口腔環境が大きく変化する時期です。この時期の口臭は「一時的なもの」であることも多いですが、日常のケアでかなり予防できます。以下、保護者の方が特に気を付けたいポイントを挙げます。

1

基本の歯みがきを丁寧に

- 虫歯や口臭は磨き残しが最大の原因です。子ども自身に任せると、前歯や外側ばかり磨いて奥歯の間や裏側が残りがちです。
- 仕上げ磨きは小学校低学年までは保護者が必ず行いましょう。
- 特に、奥歯の溝・歯と歯の間・歯茎との境目を意識して。

ポイント：電動歯ブラシを使う場合でも、子どもの口に合った小さなヘッドを選びましょう。

2

舌のケア(舌ブラシでの舌磨き)

- 口腔ケアは歯磨きだけではありません。様々な機能を持つ「舌」のケアも心がけてあげましょう。
- 舌の表面には「舌苔(ぜったい)」と呼ばれる白っぽい汚れが付きやすく、口臭の原因の約6割は舌苔由来といわれます。
- 子どもの場合も、朝起きたときにうっすら白くなっていることがあるので、舌磨きを習慣にしましょう。

ケアの仕方

- 専用の舌ブラシや舌クリーナーを使用。普通の歯ブラシは刺激が強すぎるので避けましょう。
- 朝の歯みがきの前に、水かぬるま湯で軽く湿らせて、奥から手前にやさしく1～2回程度なでるように。
- 仕上げ磨き時に「においチェック」を！保護者が近くで磨いてあげることで、口臭の変化に早く気づけます。

ポイント：「今日は少しにおうな」と思ったら、磨き残しや舌苔の有無、口呼吸などを確認しましょう。

3

口呼吸と乾燥に注意

- 口呼吸は口腔内を乾燥させ、細菌が繁殖しやすくなります。
- 就寝時に口が開いている、いびきが多い場合は、耳鼻科などで鼻づまりの有無を確認しておくといいでしょう。

ポイント：日中は、「お口を閉じて鼻で呼吸」の声かけを習慣に。

4

食習慣も大切

- よく噛む食事(生野菜・りんご・根菜など)は、唾液の分泌を促し、自然な洗浄効果があります。
- 甘いお菓子やジュースの頻度を減らすことで、細菌の増殖も防げます。
- 水分補給はお茶か水が基本。

5

定期的な歯科チェック

- 乳歯の虫歯や歯肉炎、詰め物の不具合も口臭の原因になります。
- 3～4か月に1回程度、歯科でクリーニングと検診を受けましょう。