

保護者だから気にしてあげたい、子どもの口腔ケア

子どもが嫌がらない 「舌磨きの方法」は？

大人になってからでは遅い？

子どものころから舌磨きを習慣にしてみませんか？

口腔衛生の専門家によると、近年の子どもたちは、歯磨き習慣の徹底など、虫歯の数は減少傾向にある一方、歯肉炎が増加傾向にあるなど、新たな口腔内の課題がみられるそうです。その主な理由は、噛み合せや歯並び、咀嚼・嚥下の問題、口呼吸などがみられる「口腔機能発達不全症」の子どもが増えていることが指摘されています。コロナ禍において、学校における「歯科検診」などの実施が中止されたなど、気づきにくい口腔上の問題が放置されたことも要因かもしれません。特に「舌」の衛生環境は、大人でも気づきにくく、口臭など様々な口腔トラブルにつながる恐れがあります。

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、口腔ケアに関する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、保護者だからこそ気にしてあげたい「子どもたちの口腔ケア」、中でも「舌磨き」を習慣にするための方法などをご提案します。



子どもが嫌がらず続けられる！ やさしい舌ケアのコツ～「道具選び」と「雰囲気づくり」がポイント～

お口の中の健康を守るうえで、舌の汚れ（舌苔・ぜったい）のケアはとても大切です。特に子どもは舌に汚れがつきやすく、口臭や食べ物の味の感じ方にも影響することがあります。しかしながら、いざ「舌を磨こうね」と言っても、くすぐったさや不安から嫌がってしまうお子さんも多いはず。

そこで、子どもがストレスなく続けられる舌ケアのための、「やさしい道具選び」と「楽しい雰囲気づくり」のポイントをまとめました。

1 子どものための“やさしい道具選び”

①柔らかくて小さめのヘッドを選ぶ

子どもの舌は大人より敏感。舌ブラシはやわらかい素材で、コンパクトなヘッドのものを選ぶと違和感が少なく、嫌がりにくくなります。

②専用ブラシを選ぶこと

歯ブラシで舌をこすると刺激が強すぎる場合もあり、却って危険です。舌専用ブラシは摩擦を抑えて汚れだけを優しく取り除ける形状のため、特に子どもにはぴったりです。

③色やデザインも“ワクワク要素”に

可愛い色の舌ブラシは、子どもが手に取りやすく、「自分専用の道具」として愛着がわき、自然とケアの習慣につながります。

④短時間でケアできるタイプを選ぶ

一度のストロークで汚れを落とせる形状のものや、軽く引くだけで済むタイプは、子どもへの負担が少なくスムーズです。



2 楽しい“雰囲気づくり”で、ケアを習慣に

①「怖くないよ」を優しく伝える

まずは舌に触れる感覚を慣らすことが大切です。特に幼稚園児や、小学校低学年のお子さんには、「こちよこちよ～」「うさぎさんみたいに舌をぺろって出してみよう！」といった声かけで、緊張を和らげてあげましょう。

②鏡を見ながら“一緒に”やってみる

子どもはマネっこが大好き。親が楽しそうにやっていると、自然と自分もやりたくなります。

③ケアは短く、サッと終わらせる

嫌がりやすい子には、最初は1~2回の軽いストロークだけでも十分。「できたね！」と小さく褒めることで、自信が積み重なっていきます。

④習慣化は“タイミング”を固定するのがコツ

歯磨き後、お風呂上がり、寝る前など、1日の内で、決まったタイミングにすると自然とルーティン化します。

⑤ごほうびシールや小さなゲーム感覚も効果的

「5日続けたらシールがたまるよ！」など、楽しみながら続けられる仕組みは子どもにとって大きなモチベーションになります。

まとめ

お子さんの舌ケアは、①やさしい道具選び②楽しい雰囲気づくりの2つを意識するだけで、ぐっとスムーズに進みます。家族といっしょに楽しくケアする習慣をつくりながら、子どもの“お口の健康”をやさしく守っていきましょう。

3 特記：えづきやすいお子さんの場合は？

子どもは、口の中に歯ブラシや、舌ブラシを入れると、「ウエッ」とえづいてしまう、というお子さんがいます。無理に続けると、せっかく気づいた口腔ケア習慣も、なし崩し的にやらなくなってしまう、という危険性があります。ここでえづきにくい方法を伝授します。

①まずは“優しく慣れる練習”から

お子さんが口に何かを入れることに慣れるのが大切です。

・清潔な指で優しく歯茎や舌に触れてみましょう。

・湿らせたガーゼで、軽く歯や舌を拭く練習をします。

・お子さんのお気に入りのおもちゃの口を磨く真似をしてみます。

②必ず「子ども用舌ブラシ」を選ぶ

舌ブラシの選び方がとても重要です。必ず、「子ども用」を選んでください。

子ども用は、

・小さなヘッドで奥まで届きやすく、えづきにくいもの。

・毛が柔らかく刺激が少ない、嫌がりにくいもの。

・お子さんが自分で持ちやすい、握りやすい形状のもの。

③タイミングと環境作り

歯磨きの時間帯や雰囲気も、お子さんの気持ちに大きく影響します。

・食後すぐを避ける：お腹がいっぱいのときはえづきやすいので、少し時間を置いてからにしましょう。

・リラックスできる環境：好きな絵本を読みながらなど、楽しい雰囲気を作るのもおすすめです。

・短時間で終わらせる：最初は短い時間で、少しづつ慣らしてしまおう。