

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所は、「健康な心と身体は口腔から始まる」という「健口美」の考えに基づき、母子から高齢者まで、全てのライフステージにわたり生活者の予防意識を高め、口腔の健康の促進を推進し続けています。
LDH since 1964

aha! お口の時間

たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ

口腔と全身の健康を科学する LDH

THE LION FOUNDATION FOR DENTAL HEALTH

vol.19 2011 Winter
健口美

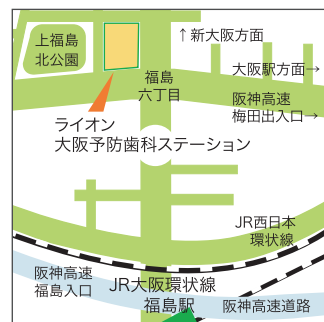
公益財団法人
ライオン歯科衛生研究所

発行：LDH
公益財団法人ライオン歯科衛生研究所
130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7
TEL 03(3626)6490
編集：ライオン目黒駅前歯科診療所
「お口の時間」編集部
<http://www.lion-dent-health.or.jp/>

PREVENTION & TREATMENT



(公財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH)
ライオン目黒駅前歯科診療所
03・3473・6721
<http://www.lion-dent-health.or.jp/meguro>
141-0021
東京都品川区上大崎 3-1-7 目黒東宝ビル 5F
10:00 ~ 18:00 木・日休
(歯周病専門外来 月・水 17:15 ~ 20:00)
山手線・東急目黒線・地下鉄南北線
目黒駅より徒歩3分



(公財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH)
大阪予防歯科ステーション
06・6454・2824
<http://www.lion-dent-health.or.jp/osaka/>
553-0003
大阪府大阪市福島区福島 7-22-1
毎週 月・水・土 開院
9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00

ライティング&DTP by DeDeS
<http://www.dedes.jp/>

こどものための 歯みがきなう!

歯みがきの悩んでなんだろう? (公財)ライオン歯科衛生研究所で行った保護者の方 52 名へのアンケートの結果、保護者の方はこんなお悩みをお持ちでした。さて、その解決法は?

特集 こどもの歯みがきお悩みガイド

過半数が「~してくれない」悩み

お子様の歯みがきについての悩みのトップは、1才から5才のお子様、6才から12才のお子様を持つ保護者の方いずれも、「させてくれない」「してくれない」の答えを合わせると半数以上をしめています。

特に、お子様自身が歯みがきをしてくれない悩みは、低年齢層から学童期になると倍増しています。さて、保護者の方はどのように対処されているのでしょうか。

「~してくれない」悩みにどう対応?

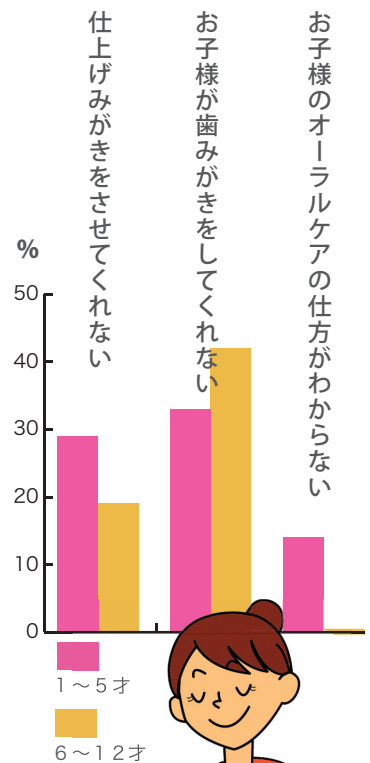
お子様の年齢が低い場合、「キャラクター歯ブラシなど」お子様が興味を持つもので「~してくれない」悩みに対処しようとする保護者の方が、回答の3分の1を占めています。まず興味を持ってもらうことは大切ですね。6才から12才と年齢が高くなってくると、「保護者も一緒に歯みがきしている」「保護者がしかって歯みがきをさせている」「歯科医師から直接お子様に言いきかせてもらう」と、保護者の方がなんとか対処しようとする様子が見えてきます。(裏面上段参照)

歯みがきは「ふれあいの時間」

「なんとしてでも歯みがきを」とがんばりすぎないで、歯みがきを「ふれあいの時間」と捉えてみませんか? 仕上げみがきが必要な時期は、育児も大変忙しい時期です。思い切って歯みがきの時間を保護者も子どもと一緒に一息つく「ふれあいの時間」として捉え、あわてずに、ほっぺをさわったり、おひざで抱っこしたりしながら、ゆっくり歯みがきにつなげていくのはいかがでしょうか。(学童期の子どもたちへの対応のヒントは裏面中段のインタビュー欄をご参照ください)

お子様の歯みがきについてお悩みはありますか?

52名の保護者に聞きました。(複数回答)
1~5才のお子様をお持ちの方 21名
6~12才のお子様をお持ちの方 31名
(2011年日本歯科衛生学会にて報告)



健口美のコンセプトや「オーラルケアの基礎知識」は、ホームページに→

LDH ライオン 歯科

検索



ネイリスト 岡井 圭子さん

撮影やブライダルの出張ネイルをしている岡井さんは、最近中国のネイリストの卵たちに「メイドインジャパンのネイル」を伝えてきました。日本のネイルは、技術だけでなく、お客様に対する挨拶や接客態度、消毒などの衛生面まで、きちんと気を配っていいねさが特徴なのだそう。

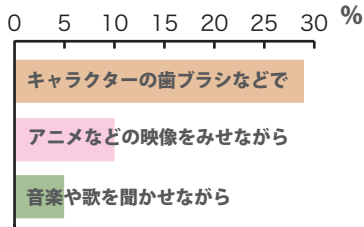
「何の野望もないんですけど(笑)、みなさまによるこんで頂いていますので、長く、楽しくネイルを続けていきたいと思っています」小学生のお子様との歯みがきタイムは、毎日お風呂の中で。「歯みがきの後はお水しか飲まない」というルールも作ったのですって。

LIFE STAGE & RISK MANAGEMENT

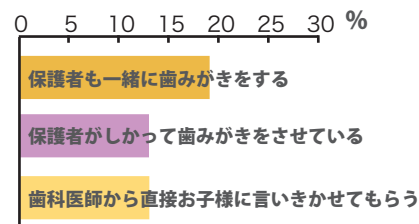
お口のリスクマネジメントはライフステージにあわせて

子供のライフステージと保護者の対応

1才から5才のお子様をお持ちの方



6才から12才のお子様をお持ちの方



おもて面の「お子様の歯みがきについて、お悩みのことはありますか？」の質問に「仕上げみがきをさせてくれない」「お子様が歯みがきをしてくれない」と回答した方へ、「その悩みに対してどのように対応していますか」とおたずねしました。子供たちは、保護者の思い通りにはなかなか動いてくれないようです。保護者の方の工夫とご苦労が見えてきます。「保護者も一緒に子供と歯みがきをする」という方法からは、子供との会話の時間やふれあいの風景が浮かんできますね。

(2011年日本歯科衛生学会にて報告)

ツール・ド・デンタル

【 tool de dental 】

お気に入りは何？

歯磨剤 Check-Up シリーズ

歯磨剤 Check-Up シリーズをリニューアル。歯面吸着性が高い「カチオン化セルロース」(新配合)が「フッ化物イオン」を引きつけ、フッ素滞留性が更にアップしました。



ライオン歯科材(株)

GUEST TALKS 「お口の時間」のゲストに聴きました

自分が言われてこち良い言葉で

本人がある行動を「するかどうか」は「保健行動のシーソーモデル(宗像恒次,1978,1987)」で説明される「動機と負担感覚のバランス」によって決まります。基本的に「無理強い」はNG。「おこられるからする」というのは、本当の自発的な行動ではないのです。自我の芽生えた子供をコントロールしようとすれば反発が起こるので、「相手をコントロールしよう」としない伝え方をしてみてはいかががでしょう。上手な自己表現法=アサーティブスキルといいます。

たとえば、「歯みがきするとむし歯ができなくなると思うけど、〇〇ちゃんはどう思う？」という問いかけはどうですか？。デメリット(「みがかないと、むし歯になる」)ではなく、メリット(「みがくと、むし歯にならない」)を強調します。「どう思う？」の問いかけには、「もしお母さんとは違う気持ちがあってもオッケーで聴くよ」との思いが込められています。言葉使いはやさしくても態度が怖いとほんとうの気持ちは答えにくいですね(笑)。実際には、「自分が言われてこち良い言葉」をあらかじめ考えてから言います。またもっと小さい頃のおひざの上でのふれあい=楽しい歯みがきの記憶は自分でみがく時期への下地作りとして大切だと思います。



カウンセリングルーム
ビビッド・ライフ代表
<http://vivid-life.ecnet.jp>
小林啓一郎 先生

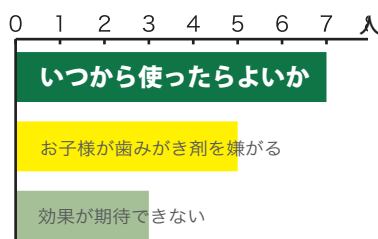
「私自身は弦楽器を弾くわけではないのですが、バイオリンが弓を持つように、軽く軽く歯ブラシを持って、手首のやわらかさを楽しみながら歯みがきをしています」

INFORMATION@MEGURO,OSAKA

附属診療所からのお知らせ

「歯みがき剤はいつから使うの？」

1才から5才までのお子様を持つ保護者のお悩みナンバーワンは「歯みがき剤をいつから使うか」。



予防に役立つフッ素配合歯みがき剤は、歯が生えたらすぐ使えます。0才～2才なら切った爪程度の量、5歳までは配合フッ素濃度500ppmの歯みがき剤を使いましょう。



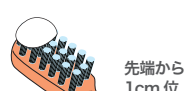
フッ素濃度500ppmの歯みがき剤の例(Check-Upバナナ)



0～2歳



3～5歳



6～14歳

5歳までは
配合フッ素濃度500ppm。
6歳以上は
1000ppmの歯みがき剤で
フッ素コントロールを

<年末年始の休診日>

東京◇目黒駅前歯科診療所
大阪◇予防歯科ステーション
いずれも
23年12月28日(午後)
↓
24年1月5日まで

NEWS

ライオン目黒駅前歯科診療所 歯周病専門外来 毎週 月・水 17:15～20:00まで