

## 歯の相談室



北生協歯科  
歯科医師 久野 よしの

上手に仕上げ磨きを  
するには？

仕上げ磨きを嫌がる理由は様々です。「眠たい」「まだ遊びたい」など、タイミングや体調によることが多いですが、困った理由の中には「奥歯を磨こうとすると『おえっ』となってしまう(嘔吐反射)」ということがあります。

嘔吐反射をおこしやすい場合には、まずリラックスした状態で始めることが大切です。

楽しく歌を歌ってあげながら磨いてあげるのもよいですね。コツとしては、いきなり歯ブラシを奥に入れ込まずに、ブラシの毛先で舌の先や舌の横を数回軽く抑えるようにタッチしてから、奥歯に触っていくと舌の力がぬけて歯の裏側(舌側)も磨きやすくなります。

