

## 保護者さまのてびき

毎日のはみがき、あなたは大丈夫？



# 絵本を通して知覚過敏をまなぶ

# 歯の絵本 歯の「みがきすぎ」にご注意

絵本「かばママのはブラシ」は、ストーリーを通して、歯の知覚過敏への理解を深めていただけるよう編集されています。お子さまへの読み聞かせの際の一助としていただくために、絵本のポイントをまとめました。



親子で学ぶ歯の絵本  
～ここがポイント！

①

かば用のはブラシは、とくべつです。  
大きな口にあわせて、すごく大きいのです。

## 歯ブラシは、「前歯2本分」くらいの ヘッドがおすすめ

■歯をすみずみまでしっかりと磨くには、歯ブラシはヘッド  
の大きさが前歯2本分くらいのものを選ぶのがポイントです。

■とくに奥歯みがきには小さいブラシの方が有効です。

■歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を効率よく磨くためにも、  
植毛部全体が小さめの方がよいとされています。

親子で学ぶ歯の絵本  
～ここがポイント！

②

かばママは、その大きなはブラシをおとな用10本、それから、こども用10本かかえて、ドツシドツシとかえっていきました。  
「いっしゅうかんで10本ずつだなんて、まったくつかいすぎだよ〜」  
うさぎのおじさんは、ほそっとつぶやきました。

## 歯ブラシの交換時期は？

■うさぎのおじさんが言うように、1週間で10本は  
もちろん使いすぎですが、そもそも歯ブラシの交換時期  
について意識したことがありますか？

■取替えの目安は毛先が外に開いてきた時。  
時期的には1ヶ月程度で取り替えるのが一般的です。

開いた毛先では、歯の表面はきれいになったように思えて  
も、歯と歯の間に入っていけないため、実は歯のすき間に  
磨き残しができてしまいます。



親子で学ぶ歯の絵本  
～ここがポイント！

④

「こりゃ、むしばじゃなくて、ちかくかびんじゃ。

はもはぐきもすりへって、しんけいができてしまっているんじゃよ。それで、つめたい水がしみるんじゃ」

## 子供でも知覚過敏になるの？

■子供でも知覚過敏になります。

子供は歯のエナメル質がまだ柔らかく、外部からの刺激に弱いため、

かばママとかばたんのよう、ブラッシングが強すぎると知覚過敏になる場合もあります。



親子で学ぶ歯の絵本  
～ここがポイント！

③

のどがかわいていたかばたんは、まずつめたい水を、のみました。  
そうしたら、はにつめたい水がしみました。  
「いたいっ！」

## キーンという鋭い痛み。 こんな症状、心当たりありませんか？

- 冷たいものを飲食したとき
- 酸味の強い物を飲食したとき
- 歯磨きをしたとき
- 歯に風が当たったとき

こうしたときに歯がしみる場合は知覚過敏が  
疑われます。



親子で学ぶ歯の絵本  
～ここがポイント！

⑤

食べたらずぐにではなく、すこしじかんをおいてから、みがくこと。  
あまりちからをいれて、はブラシで、はをゴシゴシみがかないこと。  
はぐきは、とくにやさしくマッサージするように、ブラシをあてること。

⑤

たぬきの せんせい、たぬき用の はブラシをもって、みがきかたを、  
ていねいに おしえてくれました。  
食べたらずぐに ではなく、すこし じかんを おいてから、みがくこと。  
あまり ちからをいれて、はブラシで、はを ゴシゴシ みがかないこと。  
はぐきは、とくに やさしく マッサージするように、ブラシを あてること。

つぎの 日。  
かばたと かばママと かばパパは、かば用の 大きな はブラシをもって、  
たぬきの はいしゃさんの ところに、いきました。  
ただしい はの みがきかたを、おしえてもらう ためです。  
「よろしい。しっかり おぼえてくださいよ」

## 正しいブラッシングは、一生の財産。 あなたもあなたの大切なひともしも…。

■歯のエナメル質は酸に弱いとされています。

お酢を含む料理など、酸性の強い食べ物を食べた直後の歯磨きは、  
食後でやわらかくなった歯のエナメル質を削り取ってしまう可能性があります。

■ブラッシングの際に力を入れすぎること問題。

エナメル質が徐々に削られていくため、知覚過敏の原因になります。

■歯ぐきが下がり、象牙質がむき出しになることでも知覚過敏は起きます。

知覚過敏でしみる場合、その歯が歯ぐきから露出していたら…。

ブラッシングの際に力を入れすぎていることが疑われます。

**手引きの監修 ★こちらの先生にお聞きしました！**

## **岡崎好秀 先生**

**愛知学院大学歯学部 卒業**

**大阪大学歯学部小児歯科を経て**

**現在、岡山大学 歯学部附属病院小児歯科 講師**

**専門は小児科・障害歯科**