



令和元年度 習志野市親と子のよい歯のコンクール  
最優秀賞 舞衣ちゃんとママの体験記  
「親が子の歯の健康のために行った体験記」



三人兄妹の末っ子という事で何事も覚えが早かった舞衣。歯のない時から兄達に混ざり、自ら両手に歯ブラシを持ち無言で「歯磨きして」アピール。そんな舞衣も成長と共に歯磨き嫌いに…。兄達に「むし歯になるよ！」と怒られても『磨かない!』と頑なに口を開けず…。

そんな時は、舞衣を膝の上ののせ口の中を見せてもらい「あれ?今日〇〇食べた? △△食べた?」と食べた物の名前をあげる母。『何でわかるの?』と不思議そうな舞衣。「食べた物がお口の中にあるから△シバイキンが食べにきっちゃうかも…」と伝えると『歯磨きして…』と、大きな口を開けて歯磨きをさせてくれるようになりました。

我が子に対して気をつけている事は

- おやつは時間を決めて与え、3歳までは飴、チョコ、グミ等の口に残るお菓子は与えない。
- 体や歯の事を考慮し野菜が多めの食事。
- 20:30以降は食べ物を食べないように心がけ、就寝直前にお茶を一口飲み、口の中をきれいにしてから就寝。
- 箸を共有しない。  
大人が使った箸は使わず、取り箸を使い、なるべく本人の箸で食べさせる。
- 仕上げ磨きを行う。フロスを使い、小学生の長男へは週1・2回、年長の次男と舞衣へは毎食後仕上げ磨きを行う。
- 歯磨き粉を使った後は、歯磨き粉の成分が流れすぎないように口のすすぎは2回。  
すすぎができない小さい頃は、スプレータイプのすすぎ不要のフッ素を使用。

私の両親にはむし歯が多く、我が子に同じ思いをさせたくないと私達兄弟に小学生まで仕上げ磨きをしていました。そのお陰か、兄弟4人ともむし歯なく大人になりました。むし歯がなかった私は、子育てと仕事、日々の忙しさに自分の歯にはほとんど無頓着だったように思います。そんな中、2年前に次男と市の「親と子のよい歯のコンクール」に参加し最優秀賞をいただいた事がきっかけで、改めて家族で歯の事を考えるようになりました。

現在のところ、3人の子どもにむし歯はありません。私自身の体験を子ども達に伝え、家族でむし歯のない健康な歯を保っていけるようにこれからも楽しく歯磨きをしていきたいと思っています。





## 平成30年度 習志野市親と子のよい歯のコンクール 最優秀賞 千瑛君とママの体験記



### 「親が子の歯の健康のために行った体験記」

『はみがきの じかん?』『かして〜』

歯ブラシを見せるとそう言う息子。歯磨きタイムのはじまりです。

『エビフライ食べた〜 たまご焼きも食べた!』『りんごも食べたね』おいしかったね と食べた物言い合いっこゲーム。最後は『ムシバイキンきちゃう!? きれいにしよ〜』と言って磨くのが楽しいようです。これが、うちでの日常の歯磨きの流れになっています。

子どもの歯の健康のために心がけてきたことは、

- ・飲食物、お箸や食器類を共有しないようにしています。取り箸で分けて自分のお箸で食べています。

- ・飴やガムなどの口の中に長く入れるものは極力さけ、砂糖の多い飲食物をなるべく控えること、食事・おやつを食べる回数を決めるよう意識しています。

- ・食後の歯磨き(出先などで歯磨きできない時は食後、口をゆすぐ目的で水を飲ませます)、寝る前は日中より丁寧な歯磨きを心がけています。

歯磨き後に子ども用のフッ素入りジェルや、時々デンタルフロスなどのアイテムを一緒に使っています。子どもの歯に食べ物がついているときは、フロスで汚れを取って見せると目に見えて達成感があるようで喜んでいます。

その他、時々おやつとして 幼児用のキシリトールのタブレットを与えています。

千瑛の歯が生えはじめてきたのは、生後4ヶ月のときでした。最初は、ガーゼを濡らした物で歯を拭いてケアをしていました。ベビー用の歯ブラシを、遊びの一環として様子を見ながら、口に含ませたりしました。そのうち歯ブラシが大好きになり、歯磨きも遊びの一部になりました。

今は自分から歯磨きできるようになりつつありますが、ときに息子は気分屋なところがあり『あとで〜』と口を開かないこともしばしば。そんなときは、息子の好きな生きものやキャラクターのなまえを使って「クジラさんの大きいアーできる〜?」など声をかけると『イルカさんがいい!アー』と言いつつ大きく口を開けます。できるだけ楽しみながら親子で歯磨きすることを目指しています。

今後とも親子でむし歯のない良い歯を生涯保っていけるよう日々努めていきたいです。特に親の仕上げ磨きは、子どもの歯の健康を守り、子どもへむし歯予防の大切さを伝える重要な手段であると自身の体験と子どもの歯のケアを通して思いました。これからも家族で楽しく歯の健康維持に取り組んでいこうと思います。





## 平成 29 年度 習志野市親と子のよい歯のコンクール 最優秀賞 蒼空くとママの体験記



### 「親が子の歯の健康のために行った体験記」

「はみがきするよ〜」『やだ〜しな〜い』

「お口の中に虫ばい菌がいるかも!」『歯磨きして…』というのが我が家の毎日のやりとり。小さい頃は歯磨きを嫌がる蒼空に、羽交い絞めで歯磨きをしていましたが今では自分の意思で歯を磨こう!と、行動してくれるようになりました。

私の両親には虫歯が多く、同じ思いをさせたくないと小学生まで仕上げ磨きをしていました。そのお蔭か、兄弟4人とも虫歯が1本もなく大人になりました。私も子どもができたなら同じ事をしなくては…と、常に思っていました。私が我が子に対して気をつけている事は4つです。

- ① おやつは時間を決めて与え、3歳まではチョコレート・飴・グミ等の口に残るお菓子は与えない。蒼空が初めて食べた時は「これおいしい!あまいね〜」と、笑顔いっぱいだったのを覚えています。
- ② 野菜が多めの手作りの食事。食感のよいものをよく噛んで食べるように伝えてます。「今日は野菜が多すぎるご飯なんだけど!」とクレームを言われる事もしばしば…一緒に食事やおやつを作り、何が入っているのか砂糖がどのくらい入っているのかを目で見て実感してもらっています。
- ③ 箸を共有しない。大人が使った箸は使わず取り箸を使い、なるべく本人の箸で食べさせています。
- ④ 毎食後に親が歯磨きを行う。フロスを使って汚れを見せたり言葉かけをしつつ楽しみながら磨くようにしています。

また、現在登園しているこども園での歯磨き指導も我が子達にとっても影響を与えてくれています。年齢に応じて指導をしてくれている為、親としてもとても勉強になりました。蒼空は0歳児から登園していますが、乳幼児の頃は食後に必ずお茶を飲む事で「口の中を綺麗にする習慣」が身につきました。兄は園で歯磨き方法を学び、私や蒼空に「こうやって磨くんだよ!」と歯磨き指導をしてくれます。

大切な歯を失わないようにするには、親(大人)の力が必要だと私自身が体験してきました。今のところ、3人の子ども(小学生の長男・蒼空・長女)に虫歯はありません。これからも、楽しく歯磨きをしながら家族で虫歯のない健康な歯を保っていられる様にしていきたいと思っています。





千葉県知事賞も受賞しました！

平成 28 年度 習志野市親と子のよい歯のコンクール  
最優秀賞 美咲ちゃんとママの体験記

「親が子の歯の健康のために行った体験記」



子どもの歯の健康のために意識していることは、主に噛む習慣と歯磨きの習慣をつける事です。

よく噛んで食べるように、食感やカリカリ・シャキシャキといった音も楽しみながら食事をしています。あえて大きめに切って食材の食感を残したり、「シャキシャキ美味しい音がするね！」と自分が食べて子どもたちに音を聞かせたり「カリカリ美味しい音を聞かせて」などと言いながら子どもの口元に耳を寄せたりと、かたさのある物を楽しく食べられるようにしています。噛む力をつけて、しっかり噛んで唾液を出して口の中を健康に保つ手助けができれば良いなと考えています。

そしてもう1点は、やはり食後の歯磨きの習慣付けです。

仕上げ磨きで「お肉が挟まってる！葉っぱも！」と、歯に物が挟まっている時には本人に教えて、歯ブラシやデンタルフロスで取れた物を見せてあげると、歯磨きの成果が目に見えておもしろらしく、うわぁと喜びます。

4歳の長女は小さい頃から仕上げ磨きも嫌がらず自分からパパやママのお膝の上に寝転がり、あーんと大きく口を開けます。彼女にとって歯磨きは楽しいスキンシップのひとつになっているようで、歯磨きが大好きです。

そんな長女の姿を見ているせいか、2歳になったばかりの長男も小さい頃から嫌がらずに歯磨きをしています。しかし、現在イヤイヤ期真っただ中、その日の気分によって磨かせてくれず、プロレス技のように足で押さえつけて大泣きして嫌がる長男の歯磨きに悪戦苦闘することもしばしばです。

そんな時しっかり者の長女は、弟に自分が歯磨きをしている姿を見せたり、絵本を見せて弟の機嫌を取ったりと母に協力してくれます。そして、時には弟の仕上げ磨きをしてくれたりもします。

また、ついすっかり歯磨きを忘れてしまう母に「ママ、歯磨きしてないよ！」と家族みんなの歯ブラシを持ってきてくれたりと、親が子のために、と言うよりも、今では長女が家族の歯の健康のために大活躍してくれています。



平成27年度 習志野市親と子のよい歯のコンクール  
最優秀賞 愛佳ちゃんとママの体験記

「親が子の歯の健康のために行った体験記」

この度賞を頂いた愛佳ですが、2歳児違いの姉がいるので歯磨きは姉がやっている姿を見て始めました。特に嫌がる事もなく、スムーズに歯磨き習慣が身に付いたと思います。

その反面、長女の愛患は歯磨きが嫌いで毎日大変でした。嫌がっているからといってやらないわけにはいかないので、「10数えるまでね」と決まりを作りました。始めは口も開けないので、「鼻を磨いちゃうぞ」「ほっぺをみがいちゃうぞ」と歯ブラシで顔の周りをくすぐってみました。すると少し笑うので、その隙に歯ブラシを入れて数え、必ず10で終わる様ブラッシングしました。

日々機嫌が違うので、良い時はゆっくり念入に磨きながら数え、悪い時は10と言いつつ5秒位で10と言って磨きました。すると次第に10数えれば必ず終わる事を理解し、嫌がらずに口を開けられる様になりました、

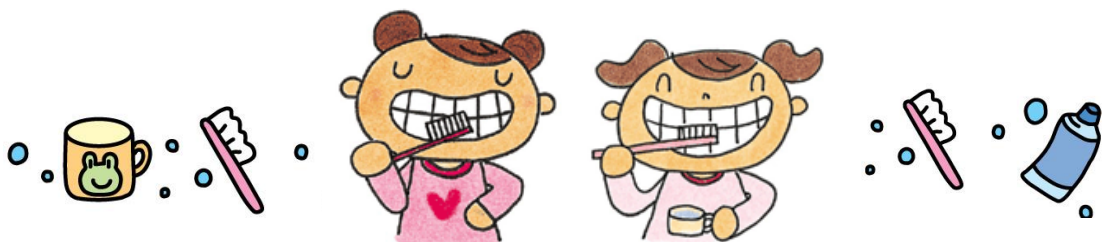
成長して3歳児健診の頃には、自分でも磨ける様になりました。

自分で磨けてもつい適当になってしまうので、仕上げ磨きはかせません。「今日は虫バイキン〇個いるから何個やっつけられるかな」と言い「最後に強い虫バイキングがいるから一緒にやっつけよう」「ちゃんと磨いてくれたから簡単にやっつけられたよ」などやる気が出る様な言葉がけもしました。

その成果もあり長女も優良賞を頂いたので、愛佳にもメダルと賞状をと思い、むし歯があってはならないとプレッシャーがありました。本人は臆する事なく定期的な歯科医院での検診やフッ素、日々の歯磨きを行ってくれます。

まだ幼いので検診では一緒に座ろうとすると頑なに拒否し、姉と同じ様に1人で座って診てもらい先生たちに誉められ毎回満足顔で帰宅します。

これからも日々の歯磨き、検診、フッ素塗布を継続し、今の状態を親子・姉妹で保っていきける様に努力していきたいと思えます。





平成26年度 習志野市親と子のよい歯のコンクール  
最優秀賞 希ちゃんとママの体験記



「親が子の歯の健康のために行った体験記」

＊

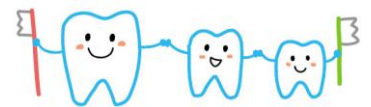
私が、自分と子供の歯の健康に真剣に向き合うようになったのは、ある歯科医院での歯磨き指導がきっかけでした。そこでは歯磨き指導をととても大切にしている、親だけでなく子ども一緒に指導を受けることを奨めています。なぜなら、子供の頃に身につけた歯を大切にするための知識やスキルは、丈夫な歯として形になって残り、その子の一生ものの宝となるからということでした。「どんなに技術が向上しても、自分の歯にかなうものはない。そして、自分の歯ほどお金のかからないものもない。」という歯科衛生士さんの言葉を聞いて、私はお金では手に入れない『自分の歯』という最高の宝物を、子供にぜひ残してあげたい、と願うようになりました。

＊

でも、歯のケアを毎日欠かさずに続けることはとても根気がいる作業です。人間ですから、さぼってしまいたくなることもあります。そこでその医院で大切にしていることは、歯科のプロによる定期的かつ頻繁な歯のチェックです。さぼりたくなってしまいう頃にチェックしてもらいに行くことで、気持ちを新たに、再び自分の歯を大切にしようという気持ちに戻ってくるのです。今日は歯医者さんにチェックしてもらう日だ、となれば、子供はいつもより念入りに歯磨きを頑張ります。その姿を見る度に、歯医者さんへ連れていくことの大切さを感じます。時には、つい、親の方が面倒になって仕上げ磨きをしないしていると、子供は泣いて嫌がります。自分の歯磨きが終わると当然のように仕上げを待っている様子から、仕上げ磨きの大切さを、子供自身も理解しているのだと思います。仕上げ磨きの時に、歯科医院で教わったブラシの届きにくい場所を、私が実際に磨いてやりながら教えることも大事にしています。

＊

自分の歯の大切さを、子供自身が自覚すること、そしてその自覚を忘れずに持続できるよう親が働きかけていくこと、それが私の、子の歯の健康のために行っていることです。







平成25年度 親と子のよい歯のコンクール  
習志野市最優秀賞  
怜於くとママの体験記



「親が子の歯の健康のために行った体験記」

《良い歯を保つために心掛けていること》といえば、ありきたりなことになりますが、①歯を磨くことと②甘いものを極力食べない、という2点に尽きるのではないかと思います。「歯を磨くこと」については、うちの怜於も、おそらく他のお子さんと同様に、最初に歯を磨き始めた1歳の頃は、歯を磨くことを最初は嫌がりました。でも、パパやママと一緒に磨いたり、大好きな仮面ライダーの歯ブラシやミッキーマウス等のキャラクターものの歯磨き粉で興味を引いたり、「歯磨きは、(アニメのアンパンマンのキャラクターの)バイキンマンにならないようにするために大事なんだよ。」ということを実話しながら接しているうちに、今では、朝夜は基本的に毎日欠かさず、自分から積極的に歯を磨くようになりました。「甘いものを極力食べない」については、うちの怜於も、これもおそらく他のお子さんと同様に、アイスクリーム、チョコレート、飴、果物等々の甘いものは少しは食べます。でも、もともと、牛乳があまり得意ではないためか、バターや生クリームを使ったようなケーキやお菓子類は好んであまり食べません。そのことが歯にどのような影響を与えているかについては、医学的専門知識がほとんどない私達では分かりませんが、もしかしたら、怜於の歯が悪くならないようなことには、少しは影響を与えているのかもしれない。

最後になりますが、私も怜於も遺伝的に良い歯を持っているだけで、特別にやっていることはありません。これからも「良い歯を保つ」ために親子で歯磨きを楽しくやっていきたいと思っています。





平成24年度 親と子のよい歯のコンクール  
習志野市最優秀賞  
ほのかちゃんとママの体験記



親が子の歯の健康のために行った体験記

「おかあさん、あしたも、ほのちゃんがみがいてあげるね〜。」

これは、歯磨きタイム後の娘のいつもの言葉です。

我が家の歯磨きタイムは、「磨きあいっこ」をします。初めは、鏡の前に並んで、自分で歯を磨きます。歯磨き粉は使わず、歯ブラシに少し水をつけて。その後は、お互いの膝の上に頭をのせて仰向けになり、私が娘の歯を、娘が私の歯を仕上げ磨きします。今では日課になりましたが、以前は、自分の事は自分で全てやりたがる頃から、仕上げ磨きを拒否するようになってしまいました。娘は、自分でちゃんと磨いたのに、私がまた磨き直す事に納得がいかない様子。どうしたら大人しく仕上げ磨きをさせてくれるかを考えた結果、ずぼらな私は、私の歯も娘に磨いてもらうことにしました。「おかあさん、ここきたないね…まだみがかないとね。」と嬉しそうに磨いてくれます。私も「ほのちゃん、ここにいっぱい挟まっているよ〜。」と教えながらきれいに仕上げます。こうしたやりとりの中で、娘にとって歯磨きは楽しい「ごっこ遊び」となりました。

生後4か月で生えてきた2本の下の歯から始まり、どんどん新しい歯が生えてきました。授乳や食事の度に、ガーゼや歯ブラシを使って口の中を清潔に保つように、心掛けました。外出などで、歯磨きが出来ない時には、水で「グチュグチュ、ゴクン」してきれいにします。今では、ケーキやクッキーなど柔らかい食べ物よりも、お煎餅や干し芋、切干大根、きんぴらゴボウのような、よく噛む食べ物が好きな、丈夫な歯となりました。でも、少し心配なので、長く口の中に含む飴やガムは、4歳になった今でも食べさせたことがありません。

「おいしいね、おいしいね。」といつも笑顔で楽しそうに食事をする娘は、何よりも「食べる事」が大好きです。ですから、これから先もずっと、自分の歯で楽しく食事が出来たらいいなと思います。そして、健康な歯を一生の財産にして欲しい、これは私の願いです。







平成23年度 親と子のよい歯のコンクール  
習志野市最優秀賞・千葉県知事賞受賞  
凌くんとママの体験記



無理なく続ける歯の健康

「親子のいい記念になれば」という気持ちで参加させていただいた、この度のコンクールで、まさかこのような素晴らしい賞をいただけるとは思っていなかったもので、正直驚いています。ありがとうございます。

息子に最初の歯が生えてきたのは、たしか生後5ヶ月ぐらいの頃でした。以来、歯のケアについてはお恥ずかしいぐらい何もしておらず、続けているのは日々の歯磨きと仕上げ磨きというごく当たり前の事のみ。その仕上げ磨きすら、最近は流れ作業の如く手短に終わらせがちだったとコンクールに参加するにあたり反省し、今一度念入りに行うようになった次第です。

そんなダメな母親の私ですが、唯一徹底しているのは、「食べたら磨く、磨いたら食べさせない」という事です。夜の歯磨きを済ませた後に、遅れて夕食を食べている父親のものを欲しがることが時々あります。少しでも食べてしまった場合、歯磨きは一からやり直しさせます。本人は面倒くさがりますが、私が「ムシバイキンが来ちゃうよ」と大げさに言うと、応じてくれます。怖がりの息子には効果てきめんです。親の私も「この怖がりを歯の治療に通わせる方が面倒」とばかりに、二回目の仕上げ磨きを行っています。子供向けの教材や、テレビの番組で流れている「虫歯建設株式会社」という歌などで、虫歯=(イコール)怖くて痛いもの、そうならないためにも歯磨きが大事だということを息子も理解しているようです。

また、今回、自分の歯を褒めてもらえた事がうれしかったようで、苦手な魚や牛乳も「ちゃんと食べれば今よりももっときれいで丈夫な歯になるんだよ」と言って乗せると、少しずつではありますが、食べてくれるようになりました。

これを機に、親子共々歯の健康に対する意識を高めていきたいと思います。

**2年連続の快挙です！**

親と子のよい歯のコンクール千葉県知事賞を、22年度、23年度2年連続で習志野市の親子が受賞しました。

過去には、18年度、19年度にも千葉県知事賞を、17年度に千葉県歯科医師会長賞、21年度に千葉県歯科衛生士会長賞を受賞しています。

よい歯の親子がますます増える習志野市にしていきたいと思います。

