きらきら はにかむコラム vol.43

うがいの練習はいつからするの？

歯磨き後のうがいはどうするの？うがいっていつから練習するの？うちの子うがいできるかな？と意外と知らないうがいのこと。そんな疑問にお答えします。

うがいの方法は大きく分けて2つあります

①ブクブクうがい

口の中を清潔にし、主に歯磨きの後やお口の中に違和感があるときに行います。出来るようになる年齢には個人差がありますが、3歳児で約50％、4歳児では約75％と言われています。

母子手帳保護者の記録【4歳の頃】に○歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)手洗いをしますか。と記載されていますので一度確認してみましょう。

②ガラガラうがい

のどを清潔にして、付着した菌やウイルスを洗い流してくれる効果があります。ブクブクうがいより難しい動作で、3歳児で約25％、4歳児で約50％、5歳児で約75％と言われています。

うがいはいつから練習するの？

うがいは子どもにとっては難しい動作になります。2歳頃を目安に練習しましょう。個人差がありますので、無理はせず、子どもの成長を見ながら少しずつ身に付けてくださいね。

まずは「ブクブクうがい」から♪

①水を口に含み、そのまま吐き出す練習
出来るようになったら、数秒間溜めてから吐き出しましょう

②水を含まず、空気を口に入れて頬を動かす練習
左右が出来れば、次は全体に動かしましょう

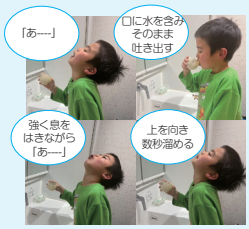
③水を口に含み、唇をしっかりすぼめ「ブクブク」ぺぇーと吐き出しましょう

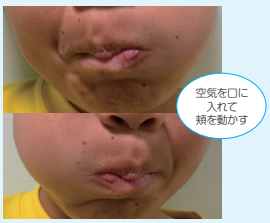
つぎは「ガラガラうがい」に挑戦！

上を向いて喉を洗浄する「ガラガラうがい」は、難易度が高いので、「ブクブクうがい」に慣れてから、ゆっくりと時間をかけて、焦らず教えていきましょう

①上を向き「あー」と声を出しましょう
②水を口に含んだまま上を向き、「あー」と声を出します
③強く息を吐きながら「あー」と声を出し「ガラガラ」ぺぇーと吐き出しましょう

保護者がお手本となり マネをすることから始めましょう





初めはうまくできなくても、毎日の積み重ねの中で、少しずつ上手になりますので長い目で見守ってあげましょう。

適応年齢になってもうがいが出来ない場合は？

口に含んだ水をすぐに飲みこんでしまう、すぐに外に出してしまう、口の中に水を保持できないなどの問題がないか、また、鼻や喉に問題がないかをチェックしましょう。

うがいは唇や頬の筋肉の発達に関わっています。お口がポカンと開いているお子様はお口の筋肉を鍛えるトレーニングを早めに行うことで、機能を高めることができますので、歯医者さんに相談しましょう。

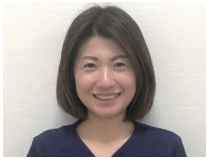
まとめ

幼児期は色々なものに触れたり舐めたり、口に入れたりすることも珍しくありません。感染・風邪対策のためにも、幼い頃からうがいの習慣をつけるようにしましょう。

また、口の中をきれいにするだけではなく、お口の筋肉を鍛える効果もありますので、おじいちゃん、おばあちゃん、家族みんなで楽しくうがいをしてみてくださいね。

一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512
四日市歯科医師会 検索

今回お話してくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃

RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安…
・長い期間離れていたので今さら勉強できるか不安…
・働く前にどんな医院か見てみたい… ご相談はお気軽にご連絡ください