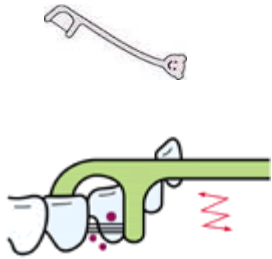


★上の前歯と奥歯の溝をしっかりと磨こう★

仕上げ磨きを嫌がったり、
ていねいにできない日は、
むし歯になりやすい歯を
重点的に磨きましょう。
下の前歯は、唾液の洗浄力
でむし歯になりにくい歯です。



★デンタルフロスを使いましょう★



歯磨き後にこだわらず、機嫌がいい
時に使用すると続けやすいです。
乳歯の時期にフロスの習慣を
身につけておくと、むし歯予防だけ
ではなく成長してからの歯肉炎
予防にもつながります。

★歯磨きタイムを楽しみましょう★

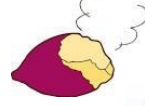
子供が自分で歯を磨いたら沢山
ほめる、歯医者さんごっこをしながら
ママの歯を磨いてもらう、絵本で歯
の大切さを伝えるなど・・・
遊びの延長で楽しく歯磨きができる
環境づくりをしていきましょう。



★おやつは時間を決めましょう★



泣きやませるために甘いものを
あげてしまうと、歯ブラシを頑張っても
歯の汚れが増えてしまい、落としきれま
せん。



おやつは、時間を決めて「お菓子」でない
ものを選びましょう。

★授乳後、食後、水分補給は水かお茶を飲みましょう★

食後や水分補給は、ジュースではなく
水かお茶がおすすめです。
ジュースは、歯の表面が溶けやす
くなるので、ストローマグなどでダラダラ
飲みをしないように気をつけましょう。
水かお茶を飲ませることで、食べ物の
汚れもつきにくくなります。



仕上げ磨きのポイント

年齢別むし歯予防ポイント

歯はいつ磨くの？

はじめての歯磨きは、機嫌がいい時に1日1回からスタートしてみましょう。寝る前に歯がきれいになっているのが理想的ですが、眠い時や疲れている時は口の周りを触られるのを特に嫌がります。入浴時や、パパとママの歯磨きの時間に合わせて、食べたら歯をきれいにするという習慣をつくりましょう。



どんな歯ブラシがいいの？

「子供用」歯ブラシではなく「仕上げ用」歯ブラシの方がヘッドが小さく、歯ぐきにもやさしいので、生えだての乳歯におすすめです。毛先がひらいた歯ブラシは、汚れが落ちにくく、歯ぐきを傷つけるのでこまめに交換します。



歯みがきどうやるの？

歯ブラシは、エンピツ持ちにして「ゴシゴシ」磨くのではなく「シャカシャカ」とやさしく・こまかく磨きます。



毛先が
つぶれない
位の力で

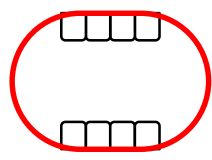
歯磨き剤は使うの？

汚れは歯ブラシだけでも落ちますが、歯磨き剤に含まれるフッ素は歯の質を強めます。うがいができないうちは、泡立ちにくいジェル状の製品を毎日少量使うことが効果的。



自分で磨きたい！という意志が出てきたら、子供用と仕上げ用歯ブラシを別々に用意し自分で磨いたらママの番、とお約束をしますと仕上げ磨きがしやすくなります。

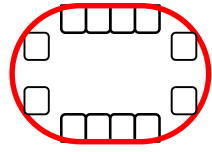
◆8か月～1歳ごろ◆



上下の前歯が生える
(4～8本)

- * 顔や口の中に触られることに慣れる
- * 1日1回歯のお手入れをする
- * ほ乳ビンやストローマグでジュースを飲まない

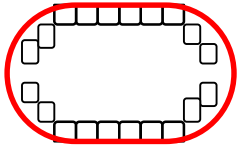
◆1歳半～2歳ごろ◆



奥歯が生える
(14～16本)

- * 歯磨きの習慣ができている
- * 離乳食が完了し、なんでもよく食べる
- * フッ素入り歯磨きジェルを毎日使う

◆2歳半～3歳ごろ◆



乳歯がすべてそろそろ
(20本)

- * 歯磨き、デンタルフロスが習慣になっている
- * おやつの時間が決まっている
- * かかりつけ歯科医院で定期的に歯のクリーニングや健診を行う
- * 歯科医院で高濃度のフッ素塗布や自宅でフッ素入り歯磨き剤を毎日使っている