



0歳からの歯みがき準備



歯みがきの習慣は、いきなりしつけようと思っても上手くいかないことが多いもの。準備期間を設けるとよいです。
あせらず、月齢にあった無理のない方法ではじめていきましょう！

STEP 1

口の周りをさわられることに慣れさせる



① ほっぺたや唇をさわってあやす。

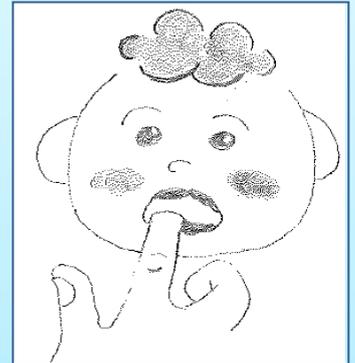


② 口の周りのよだれや食べ物の汚れをガーゼやタオルで拭く。

ステップ1は生後4か月の赤ちゃんからできる！

STEP 2

口の中に何かが入ることへの抵抗感をなくす



- ① あやしているときなどに、そっと歯ぐきをなでる。
- ② 乳歯が生えてきたら子ども用の歯ブラシを持たせ、口に入れることを教える。

STEP 3

歯みがきスタート！

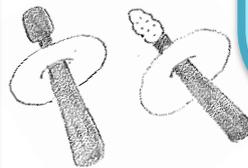
前歯が生えだした頃は・・・

- 歯や歯ぐきを軽くなでる。
- 前歯の汚れは水でぬらしたガーゼでそっと拭く。

1歳の頃は・・・

- ガーゼ拭き(前歯) + 歯ブラシ(慣らす)の両方で行う。
- 上の前歯は敏感。歯ブラシを使う時は、上の唇を指の腹でそっと持ち上げ、短時間でみがきましょう。

歯ブラシはまだ遊び感覚のど突き防止フレート付きの物なら安心



※歯ブラシを持たせたまま目を離すと危険です。注意しましょう。

生えたばかりの歯はむし歯になりやすい



生えたばかりの歯は柔らかく、唾液中のリンやカルシウムを取り込んで、2～3年かけて硬くなります。そのため、早い時期にむし歯になると進行が速いので気をつけましょう。

乳歯の生え方の目安

6～9か月頃 ⇒ 10か月頃 ⇒ 1歳頃
 下の前歯が生える 上の前歯が生える 両隣の前歯が上下とも生える

※ 生える時期や順番は個人差が大きいので、心配しないようにしましょう。



知っておこう！歯みがきのポイント

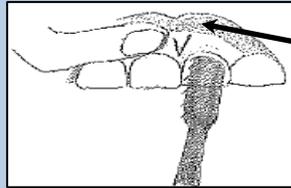


歯ブラシの持ち方と力加減

歯ブラシは鉛筆を握るように持つと余分な力が入りにくく、細かく動かすことができます。歯垢は軽い力で落とせます。

上唇小帯をガードして

口の中をよく見て、歯ブラシで上唇小帯(上くちびると歯ぐきをつないでいるすじ)や歯ぐきを傷つけないように気をつけましょう。



上唇小帯

歯みがきの姿勢

最初は抱っこでも向かい合っても大丈夫です。スキンシップの延長で行いましょう。

慣れてきたらママの両脚の間に子どもをあおむけに寝かせ、口の中をのぞきこむようにします。

(寝かせみがき)



うがいができない子ども向けに、低濃度のフッ素スプレーや、ベビー専用のフッ素入りジェルがあります。

歯みがき剤っていつから使うの？

はじめは何もつけずにみがいてください。

歯みがき剤を使う目安は、うがいができるようになる2歳前後からです。

歯みがき剤は、なるべくフッ化物が配合された物を使いましょう。

※フッ化物は歯質を強くします。うがいができない時期には、うがいをしなくてもよい低濃度のもの(100~500ppm 程度が目安)を使用するとよいです。

歯みがきと食生活習慣と併せて、継続した利用をしましょう。

正しい食生活を！



大人からむし歯菌をうつさないで

甘い飲み物は控えめに

- ★甘い物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌はベタベタした歯垢や強い酸を作ります。むし歯菌は歯垢の中で歯を溶かします。
- ★食後は、湯冷ましやお茶を飲ませ、ぬれたガーゼで歯をさっと拭きましょう。
- ★イオン飲料はジュースと同じくらいの甘さがあります。熱が出た時や汗をかいた時など上手に使い飲ませるようにしましょう。

哺乳瓶むし歯を防ごう

- ★甘い飲み物を哺乳瓶に入れて、寝かしつけながら飲ませる習慣があると、いっきに何本もむし歯になることがあります。
- ★1歳を過ぎたらコップで飲ませる練習をはじめましょう。

- ★むし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはいません。
- ★むし歯菌は、保護者などの身近な人の「だ液」を通して感染します。
- ★スプーンやコップを共有するのは避けましょう。

むし歯菌に感染しやすい時期は **生後19か月～31か月** ですよ。お父さんが1歳6か月を迎える頃までに、お世話をする家族は口周りの環境を整えておくことをお勧めします。毎食後の歯みがきで歯垢を取り除き、むし歯菌を増やさないようにしましょう。また、健康のために歯科健診や予防ケアを受けてみましょう。

