




子どもの歯の手入れ



歯の状態に合わせた歯の手入れのポイント

歯の状態	歯の手入れのポイント
歯が生える前	<ul style="list-style-type: none"> ●お口の周りのマッサージ ●指にガーゼを巻き、頬・唇の内側をさわる <p>☆お口の周りに触られることに慣らしましょう</p>
歯が1~2本生えてきたら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ガーゼ等で拭く ●機嫌の良い時から始めて毎日の習慣にする
歯が7~8本生えてきたら 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯ブラシでみがく（授乳後・離乳食後） <p>●歯ブラシは鉛筆の持ち方 ●手早く、やさしくみがく ●歯ブラシは細かく動かす</p> <p>楽しい雰囲気♪ 終わったらほめる</p> <p>上前歯の小帯（すじ）をひっかけない</p> <p>唇を指でよけながらみがく</p> <p>安定した体勢でみがく（寝かせみがきがお勧め）</p>
奥歯が生えてきたら 	<ul style="list-style-type: none"> ●汚れが残しやすいところをしっかりとみがく <p>奥歯の溝  歯と歯の間  歯と歯肉の境目 </p> <ul style="list-style-type: none"> ●子ども自身でみがく練習をする（☆歯ブラシを持たせたら目を離さない） <p>☆寝る前の仕上げみがきを習慣にしましょう</p>
乳歯が生えそろったら  上下で20本	<ul style="list-style-type: none"> ●食後の歯みがき習慣をつける ●寝る前の仕上げみがきは毎日する ●ブクブクうがいの練習をする 
6歳臼歯が生えはじめたら 	<ul style="list-style-type: none"> ●生えはじめの6歳臼歯を意識してみがけるように指導する ●寝る前の仕上げみがき、点検は毎日する <p>☆小学校3年生頃までは仕上げみがきをしましょう</p>

●歯ブラシの選び方

大きさ

上の前歯2本くらい

かたさ

ふつう（初めはやわらかめ）

形状

シンプルなストレート



毛先が広がってきたら
取り替えましょう。



※歯ブラシは本人用と仕上げ用の
2本を準備し、小学校に入るまでは
分けて使いましょう。



子どもの歯の健康を守りましょう

むし歯は感染症です

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はいません。生活の中で、まわりの大人のお口の中のむし歯菌が子どもに感染し、様々な要因が重なるとむし歯になってしまいます。むし歯菌の感染を100%防ぐことはできませんが、そのリスクを少しでも減らすことが大切です。

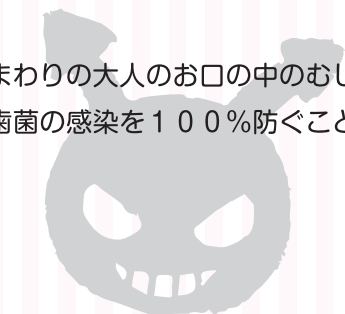
むし歯のリスクを減らすためには・・・

①まわりの大人のお口の中をきれいにしておく

- むし歯・歯周病の治療
- 定期的なクリーニングでお口の中の菌をふやさないようにする

②スプーン、はし、食器などを子どもと大人で使い分ける

- 離乳食の味や熱さを確認する時は注意



仕上げみがき後の授乳に注意

哺乳ビンで甘い飲み物を飲む習慣が続くと、上の前歯の根本や裏側を中心におし歯（ボトルカリエス）になることがあります。特に仕上げみがき後、寝かせつけに飲ませるとそのリスクが高まります。寝入ってから清潔なガーゼで上の前歯を拭うなどのケアが必要です。また、母乳でもむし歯になる場合があるため、同様のケアをしてあげましょう。

正しいおやつの選び方・与え方でむし歯予防

おすすめのおやつ

果物・野菜・カルシウムの多い物
手作りの物など



- 甘いお菓子類と甘い飲み物は一緒に出さないようにする
- 特にジュース類は控えめに、お茶・水を中心にする
- 時間と量はしっかり決めて、だらだら食べないようにする

むし歯になりやすいおやつ

甘い物・食べかすが残りやすい物
歯にくっつきやすい物など



かかりつけ歯科医をもち、家族みんなで定期健診を受けましょう