

# 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"> <li>お口の周りのマッサージ</li> <li>指にガーゼを巻き、頬・唇の内側をさわる</li> </ul> <p>☆お口の周りに触られることに慣れてしまいましょう</p>
歯が1~2本生えてきたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガーゼ等で拭く</li> <li>機嫌の良い時から始めて毎日の習慣にする</li> </ul>
歯が7~8本生えてきたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ブラシでみがく（授乳後・離乳食後）             <ul style="list-style-type: none"> <li>歯ブラシは鉛筆の持ち方</li> <li>手早く、やさしくみがく</li> <li>歯ブラシは細かく動かす</li> </ul> </li> </ul> <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"> <li>汚れが残りやすいところをしっかりみがく</li> </ul> <p>奥歯の溝</p> <p>歯と歯の間</p> <p>歯と歯肉の境目</p>
乳歯が生えそろったら 上下で20本	<ul style="list-style-type: none"> <li>食後の歯みがき習慣をつける</li> <li>寝る前の仕上げみがきは毎日する</li> <li>ブクブクうがいの練習をする</li> </ul>
6歳臼歯が生えはじめたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>寝る前の仕上げみがき、点検は毎日する</li> </ul> <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

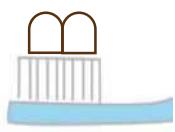
上の前歯2本くらい

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。



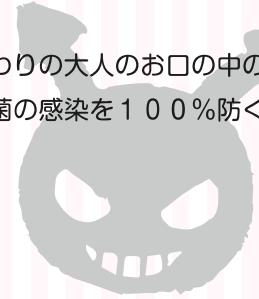
※歯ブラシは**本人用と仕上げ用の**  
2本を準備し、小学校に入るまでは  
分けて使いましょう。



# 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

哺乳瓶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むし歯（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



### 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



- 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・水を中心とする
- 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



## 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