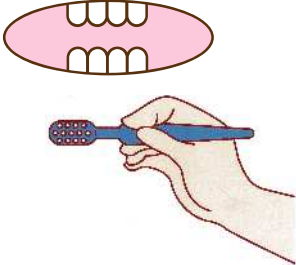
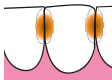
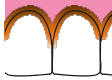
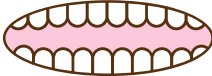




子どもの歯の手入れ



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	● 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 ☆ お口の周りに触られることに慣らしましょう
歯が 1～2本生えてきたら 	● 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 	● 歯ブラシでみがく（授乳後・離乳食後） 上前歯の小帯（すじ）をひっかけない ● 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 楽しい雰囲気♪ 終わったらほめる 安定した体勢でみがく（寝かせみがきがお勧め） 唇を指でよけながらみがく
奥歯が生えてきたら 	● 汚れが残しやすいところをしっかりとみがく 奥歯の溝  歯と歯の間  歯と歯肉の境目  ● 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） ☆ 寝る前の仕上げみがきを習慣にしましょう
乳歯が生えそろったら  上下で 20 本	● 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 	● 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 ☆ 小学校 3 年生頃までは仕上げみがきをしましょう

● 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

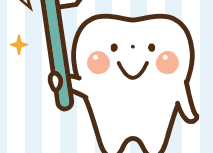
シンプルなストレート



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。



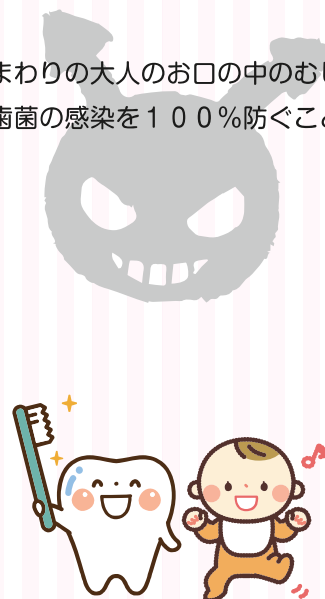
子どもの歯の健康を守りましょう

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

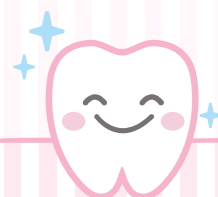
果物・野菜・カルシウムの多い物
手作りの物など



- 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