

仕上げみがきの姿勢

口の中が見えやすい「寝かせみがき」がおすすめです。
保護者がみがきやすく、お子さんの頭が安定する姿勢でみがきましょう。



声をかけながら

力を入れすぎない

できたらほめる

寝かせ磨きが難しい乳児の頃は授乳をする時のような抱っこの姿勢でおこなってみましょう。



元気な歯を 育てよう！



年齢別 むし歯予防のポイント

◆上下の前歯が生える頃(8か月～1歳頃)◆



- * 顔や口の中に触れられることに慣れる。
- * 毎日の歯みがき習慣を身に付ける。
- * 授乳以外の水分補給は水かお茶にする。

◆奥歯が生える頃(1歳6ヶ月～2歳頃)◆



- * フッ化物配合歯みがき剤を利用する。
- * 水分補給は水かお茶にする。
- * コップを使って水分補給をする。

◆乳歯が全て揃う頃(2歳6カ月～3歳頃)◆



- * 歯みがき・デンタルフロスが習慣になっている。
- * フッ化物配合歯みがき剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行うことに加え、かかりつけ歯科医で定期的な健診とフッ化物塗布を受ける。

子どものお口・仕上みがき 疑問いろいろ

歯はいつみがくの？

歯が生えたら、機嫌が良い時に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ことが理想的ですが、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。体を使ったお歌遊びの延長で歯みがきをするなどし、徐々に慣れていきましょう。慣れてきたら1日2回(朝食後・就寝前)の習慣をつけましょう。

どんな歯ブラシがいいの？

子ども本人が使う「子ども用」と、保護者が仕上げみがきで使う「仕上げ用」があります。子ども用ブラシで仕上げみがきをすると、ヘッドが大きく汚れが落としにくくなります。柄が長めで保護者が持ちやすい仕上げみがき用ブラシも用意しましょう。

コップ飲みの練習はいつから？

水分補給のためだけでなく、むし歯予防やお口の機能を鍛えるためにもコップ飲みは重要です。舌の動きが前後・上下・左右に動き、口の機能が育ってきた1歳過ぎには自分でコップを持って練習することをお勧めします。こぼしながら上手に飲めるようになります。最初は食事の汁物をすすったり、おちょこのような小さな容器から練習してみましょう。



ジュース・イオン飲料はむし歯になりやすくなります。

一度甘い味を覚えるとお水やお茶を受け付けず、普段の水分補給が甘い飲み物ばかりになってしまいます。ジュースやイオン飲料との出会いはなるべく遅めにしましょう。(体調不良時は医師にご相談ください。)

歯みがき剤は使うの？

歯が1本の時から使うことができます。フッ化物配合歯みがき剤は、主に「歯の質を強くする」「むし歯のなり始めを補修」「細菌の活動の抑制」の3つの働きがあり、むし歯予防に効果があります。うがいができないうちは、泡立ちにくい「ジェル状」がおすすめです。

指しゃぶり・おしゃぶりについて

【指しゃぶり】乳児期は自然な行動なので無理に止めさせる必要はありません。4歳以降も続く場合は将来の歯並びに影響が出やすいと言われています。

【おしゃぶり】「吸う」ことが自然な乳児期には口の機能に影響は無いと言われていますが、2歳を過ぎて奥歯のかみ合わせができたあとも使用していると噛み合わせや唇の閉じ方、舌の使い方にも問題が生じることがあります。

★どちらも、1歳6か月児歯科健診でご相談ください。