

年齢別 お口の発達とむし歯予防

0歳ごろ

下の前歯が生えてきたら、濡らしたガーゼなどでやさしく歯を拭いたり、歯ぐきを指でなでたり、お口に触れると気持ちがいいと感じてもらうことからスタートします。保護者の方が楽しく歯みがきをしている姿も見せてあげてください。お座りが安定したらコップで飲む練習もしましょう。

1歳ごろ

子どもの歯みがき教室

上の前歯が生え始め汚れがたまりやすくなってきます。機嫌の良い時間帯に仕上げ磨き用歯ブラシを使い、短時間で楽しく磨く練習をしましょう。様々な食材を食べること、ことばが増えることでもお口の筋肉が鍛えられ、しっかり噛めるお口にもつながります。歯みがき教室では個別にお口のご相談ができます。

1歳6か月ごろ

1歳6か月児歯科健診

奥歯が生え始め、お菓子やジュースを口にする機会が増えてきます。お子さんの、自分で磨きたい気持ちも大切に、仕上げ磨きを毎日の習慣にしていきましょう。フッ化物配合歯磨剤を1日2回使用し、市販のお菓子は毎日食べないこと、お水かお茶を選ぶことは、むし歯のリスクを減らします。

2歳ごろ

2歳児歯科健診・フッ化物塗布

活動的になる時期はお口の怪我が増えてきます。日頃からすぐに相談できる歯科医院を見つけておくとう安心です。乳歯の奥歯が上下2つずつ生えそろう頃には歯科医院の雰囲気慣れに慣れていけるよう、健康支援センターで実施している歯科健診やフッ化物塗布もご利用ください。

3歳ごろ

3歳児歯科健診

乳歯が生えそろう、顎や舌をたくさん動かしていろいろな食材を噛めるようになります。むし歯予防のために家族で定期的な歯科健診とフッ化物塗布が大切です。きれいな歯並びをつくるために、いつもお口がポカンと開いている・よだれが多い等お口の機能についてもかかりつけの歯科医院に相談しましょう。

5歳ごろ

保育園・幼稚園歯科健診

前歯がグラグラして抜けること、おとなの歯（永久歯）が生えてくることをお子さんに伝えておきましょう。生えたばかりの永久歯は歯の構造が未熟なためむし歯になりやすいです。朝と夜、自分で歯みがきをする声かけと、永久歯を守るためにも仕上げみがきと歯科医院でのフッ化物塗布を継続しましょう。

6歳以降

学校歯科健診

小学校低学年頃、上下の前歯が生え変わり、奥には6歳臼歯が生えてきます。小学校中学年頃には抜ける前の乳歯の奥歯が特にむし歯になりやすく、歯ぐきの炎症も増えてきます。仕上げみがきはすべて永久歯に生え変わる小学校高学年頃まで必要です。