

むし歯ゼロを目指して ～歯が生える前から始めるお口のケア～



6～8 か月頃から、乳歯が生え始めますが、歯の生え始めは、個人差が大きいです。
歯ぐきを触った際、固くなってきたら、生え始めの合図です。お子さんの歯ぐきを観察してみましょう。

歯磨きを始めるタイミング

- ・歯の生える前から、お子さんの口周りや歯ぐきを指で触って慣れさせましょう
→口周りを触ることに慣れておくことで、歯磨きの習慣に繋がります。
- ・汚れがあれば、ガーゼを指に巻いてぬぐってあげましょう。
- ・1本でも歯が生えたら、歯ブラシを使いましょう。（まずは1日1回、機嫌の良い時間に始めましょう）

歯ブラシについて

- ・子ども用歯ブラシと仕上げ磨き用歯ブラシの2本準備します。
- ＜子ども用歯ブラシ（子どもが持つ用）＞
- ・シリコンの柔らかい素材で、喉を突かないようにガード付きのものを選択しましょう。
- ＜仕上げ磨き用の歯ブラシ＞
- ・毛の部分の縦の長さが子どもの親指の幅で、ナイロンのものを選びましょう。



歯みがきを習慣づけるコツ

- ・離乳食後は、子ども用歯ブラシを持たせて口に入れる練習をしましょう。
※喉を突かないように、必ず保護者が見守りをしましょう。
- ・顔や口周りを触りながらあおむけ遊びをして、寝転んでみがく練習を日頃から取り入れましょう。

食習慣とむし歯予防

- ・大人の使っているお箸やスプーンで子どもに食事を与えることは避けましょう。
- ・水分補給には白湯（40℃以下に覚ましたもの）・麦茶が基本です。
（「赤ちゃん用」と書かれていてもジュースやイオン飲料には砂糖が多く含まれています）
- ・食後に水分補給をすることで、口の中の食べかすを流すようにしましょう。

哺乳瓶むし歯に注意



- ・ミルク・離乳食の時間以外に、哺乳瓶で糖分を含む飲み物を与えると、むし歯のリスクが高まります。
→だらだら飲みはさせないようにしましょう。（まとまった量を飲むことで胃を育てることもつながります）
→子どもの興味に合わせて、コップ飲みを少しずつ練習しましょう。
→12～15 か月で哺乳瓶を卒業できると理想的です。