

むし歯ゼロを目指して ～今から始める歯の健康習慣～

0～2 歳の子どもにとって歯磨きは苦手なことのひとつです。歯みがきを生活習慣として取り入れましょう。

歯みがきを始めるタイミング

なんでも口に入れたがる頃	歯ぐきから歯が見え始めたら	一本でも歯が生えてきたら
歯ブラシをおもちゃとして渡してみましょ。やわらかいシリコンタイプが安心です。 注意：歩きながらくわえさせないように。	離乳食後などに、ガーゼで歯の表面をやさしくぬぐいましょう。 口に触れることに慣れさせる目的です。	親が仕上げみがきを始めましょ。最初は「夜寝る前に 1 日 1 回」からはじめましょ。

* 歯の生える前から口周りや歯ぐきを触っておき、お子さんも保護者さんも慣れておくことが大切になります。

歯ブラシについて

- ・大きさ : 毛の部分が子どもの親指の幅で、ナイロンのものを選びましょ。
- ・持ち方 : えんぴつを持つようにすると丁寧に磨けます。
- ◎こどもに持たせる歯ブラシはガード付き子ども用を使いましょ。



歯みがきを習慣づけるコツ

- ・親子でスキンシップを取りながら、「歯みがき = 楽しい習慣」にしましょ !
- ・あおむけ遊びなど寝転んでみがく練習を日頃から取り入れましょ。
- ・頭が動くと危険です ! 足で軽く身体を固定してみがくと安全です。

歯の磨き方のポイント

【前歯】

上の前歯 :
上唇の小帯を指で保護して磨く

下の前歯 :
下唇をよけて歯が見えるように

【歯と歯ぐきの間】

歯ブラシを直角にあて
やさしく小刻みに動かす

【前歯の裏側】

手前にかきだすように磨く

食習慣とむし歯予防

- ・水分補給には白湯・麦茶・水が基本です。
赤ちゃん用のジュース・乳酸菌飲料・イオン飲料にも砂糖が多く含まれています。ミルク・離乳食の時間以外に、哺乳瓶で糖分のある飲み物を長時間与えると、歯の表面が弱くなり、むし歯がでやすくなります。
- ・食後に糖分の入っていない飲み物を飲ませると食べかすを流すことができます。
- ・子どもの興味に合わせて、コップ飲みを少しずつ練習して 12～15 か月で哺乳瓶を卒業できると理想的です。

おしゃぶり・指しゃぶりの付き合い方

- ・奥歯のかみ合わせができたあともおしゃぶりを使ったり、指しゃぶりをしていると、歯並びやかみ合わせ、口の閉じ方に影響が出やすくなります。
→乳歯の奥歯が生えそろう 3 歳ごろまでには卒業できるよう意識しましょ。