

乳児期～
1歳頃

生後5か月ごろからお口のお手入れスタート!!

時期	お口の手入れ方法
乳歯が生える前 (生後5か月頃)	スキンシップの一環として、口の周りを触られるのに慣れさせます。離乳食後に清潔な指やガーゼで唇や歯茎をなでましょう。
下前歯が生えた頃 	下の前歯が生えてきたら、清潔なガーゼや綿棒で汚れを取るだけでもOKです。歯の生え始めは噛みたがるので、本人用の歯ブラシを持たせましょう。 この時期は、唾液(だえき)の自浄作用で十分清潔に保てるので、はじめのうちは、みがくというより、 歯ブラシに慣れる気持ち でゆったり構えて始めましょう。
上前歯が生えた頃 	特に上の前歯は、唾液が届きにくいので歯についた汚れはなかなか自然に落ちません。お子さん用の歯ブラシを十分噛ませた後、仕上げ磨き用歯ブラシを使って1本ずつ丁寧に磨いてあげましょう。



どんな歯ブラシが いいの？



* 歯ブラシ3点セットを 準備しましょう *



- ①仕上げ用歯ブラシ(ヘッドは小さめ)
- ②綿棒(ガーゼ)
- ③ デンタルフロス



3大NGはコレ!

NG! ヘッド部分大きいもの
赤ちゃんは、口も歯も小さいので磨きにくい。

NG! ブラシの毛足が長いもの
特に頬裏部分に接している歯の側面が磨きにくい。

NG! ブラシの毛が固いもの
歯茎にあたると痛がって嫌がります。

<<子どもが持つ用歯ブラシ>>



歯ブラシでのどをついてしまう危険がありますので子ども用歯ブラシを持たせている間は目を離さな
さず、歯磨きの時間のみ持たせるようにしてくだ
さい(※おもちゃとしては使用しないでください)。

1歳半～
2歳頃

歯みがきに慣れてきたかな？



時期

お口のお手入れ方法

1歳半～

1歳半



第1乳臼歯(奥歯)が生える。(12本)

2歳半



乳歯列完成。(20本)

奥歯が生えてきたら、本格的に歯磨きをしましょう。
最低でも1日1回、できれば夜寝る前の仕上げ磨きを習慣づけていきましょう。

子どもに歯ブラシを持たせて自分で磨く練習を始め、最初のうちは、「正しいみがき方」よりも「自分で磨く」という気持ちのほうを大切にしてください。

隣で一緒に磨いたり、ほめたりしながら、本人のやる気をリードしましょう。慣れてきたら、正しい磨き方をひとつひとつ指導していきます。

また、本人の自主性を尊重することは大切ですが、小学校低学年までは、必ず親が仕上げに磨いてあげましょう。

※歯の生え方は、個人差が大きいので、プラスマイナス6か月は心配ありません。



仕上げ磨きのポイント☆



赤ちゃんの頭を膝に乗せ、寝かせて磨く方法がいいです。口の中がよく見える姿勢なので、短い時間で仕上げ磨きができます。



上の前歯は、左手の人差し指で子どもの上唇をあげて磨きます。奥歯は左手の人差し指で子どもの頬を横に広げて磨きます。



歯ブラシの交換時期



交換が必要!



毛先が広がったら交換!
(おおよそ1~2ヶ月が目安)

仕上げ磨きの時、毛先が広がっているブラシを使用すると汚れを落とすのに時間がかかったり、歯ぐきを傷つけたりすることがあります。



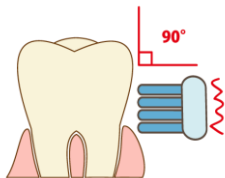
お口のお手入れの基本



歯 歯ブラシの使い方 歯

●歯ブラシの当て方

歯の面に対して、歯ブラシの毛の部分を
直角に当てます。



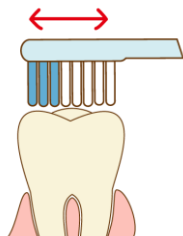
●みがくときの力加減

100～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがきます。



●歯ブラシの動かし方

歯ブラシに小刻みに振動を加えるように
前後に動かします。



歯 デンタルフロスの使い方 歯

☆2歳ごろになり、歯ブラシに慣れてきたらデンタルフロスを使ってみましょう。
乳歯の場合は奥の歯と歯の間に歯垢がたまりやすいので、大人がときどき掃除してあげましょう。

●使い方

- ①歯と歯の間にデンタルフロスの糸を当て、力を入れずに、前歯の場合は前後、奥の歯の場合は左右に小刻みに動かしながらゆっくり歯間に入れます。
- ②歯の側面に沿わせ下→上へ優しく動かして汚れを取ります。
- ③デンタルフロスを抜くときは入れたときと同じように小刻みに動かしながら、ゆっくり引き抜きます。