

歯と口のケアについて(乳幼児期)



【4ヶ月頃】口の周りをさわってあげましょう。

口の周りを拭いたり触ったりスキンシップを行い、口をさわられることに慣れる時期です。



【6～8ヶ月頃】口の中をガーゼでさわってあげましょう。

下の前歯が生えてきたら、清潔なガーゼで歯を拭いてあげましょう。これは歯みがきの予行練習です。ご機嫌の良い時にしてみましょう。また歯みがきの基本姿勢は“寝かせみがき”です。この時期から寝かせみがきの姿勢でお子さんの口まわりを触ってあげましょう。



むし歯予防のポイント

むし歯は感染症といわれています。家族全員で口の中をきれいにする習慣をつけましょう。また湯冷ましやお茶を飲めるようにしましょう。



【1歳頃】歯ブラシの感触に少しずつ慣らしていきましょう。

上の前歯がはえてきたら、ガーゼからナイロン毛の歯ブラシに切り替えましょう。上唇のスジの部分(右図参照)は歯ブラシを当てないようにします。



むし歯予防のポイント



授乳習慣がある場合は上の前歯の裏側に汚れが付きやすいです。仕上げ用の歯ブラシを使ってよくみがきましょう。またコップの練習も始めていきましょう。



【1歳6か月頃】1日1回は歯みがきをする習慣をつけましょう。

ほとんどのお子さんは歯みがきを嫌がります。歯みがきの際はお子さんを寝かせて、歯がよく見える安全な姿勢で手早く優しい力でみがきます。

むし歯予防のポイント



この頃には奥歯が生えてきます。上の前歯の生え際・奥歯はむし歯になりやすいのでしっかりとみがきましょう。また寝る前の歯みがきを習慣にしましょう。授乳習慣や間食の摂り方もむし歯予防の大切な要素になります。



【2歳頃】定期的に歯科医院でフッ化物(フッ素)塗布をしましょう。

奥歯のかみ合わせのみぞに食べかすが残りやすいので、丁寧に歯みがきすることが大切です。ブクブクうがいの練習を少しずつ始めましょう。

むし歯予防のポイント

この時期から3歳にかけてむし歯になりやすい時期です。むし歯予防のために歯科医院でフッ化物^{*}を塗ってもらいましょう。

※すくすく歯育て歯科健康診査

2歳の誕生日を迎えたお子さんとその母親(保護者)がペアで受ける歯科健診です。歯科健診の他にお子さんはフッ化物塗布、母(保護者)はクリーニングが無料で受けられます。

2歳の誕生月に受診券をお送りします。

この健診をきっかけに、かかりつけ歯科医をもちましょう。



フッ化物ってなに？



2-4 フッ化物(フッ素)についてのページの添付資料をご覧ください。



こちらのQRコードから
ご覧いただけます。



【3歳頃】みがく順番を決め、効率よくみがきましょう。

少しずつお子さん自身でみがく習慣をつけていく時期です。

ただし、お子さんだけの歯みがきだけでは不十分なので仕上げみがきが必要で
す。また歯と歯の間はデンタルフロスも使いましょう。

むし歯予防のポイント

ブクブクうがいができるようになったら、フッ化物入りの歯みがき剤を使いましょう。また乳歯のむし歯は進行が早いので定期的に歯科を受診することをお勧めします。



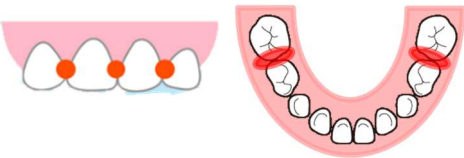
【汚れが残りやすいところ】

乳歯・永久歯共通

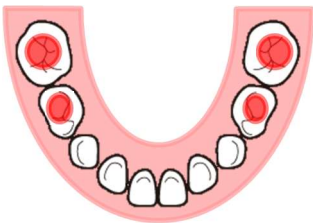
① 歯と歯肉の境目



② 歯と歯の間



③ 奥歯のみぞ



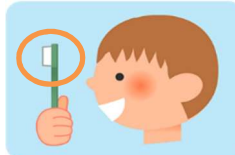
【自分みがきの練習】

* 歯ブラシによる事故に注意

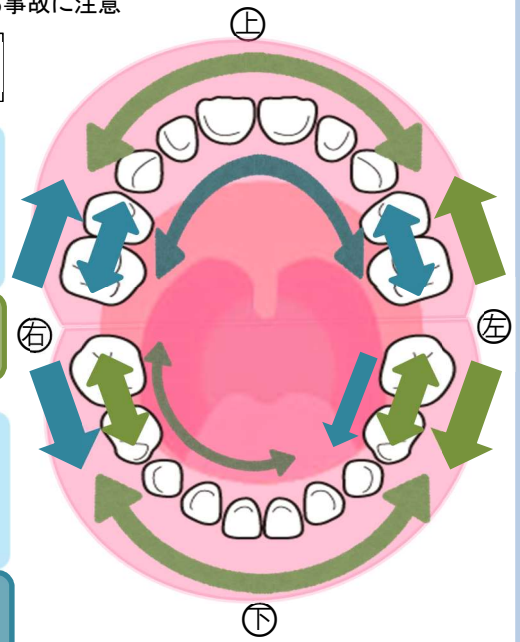
歯ブラシの持ち方



「こんにちは」
毛先は自分向き



「さようなら」
毛先は外向き

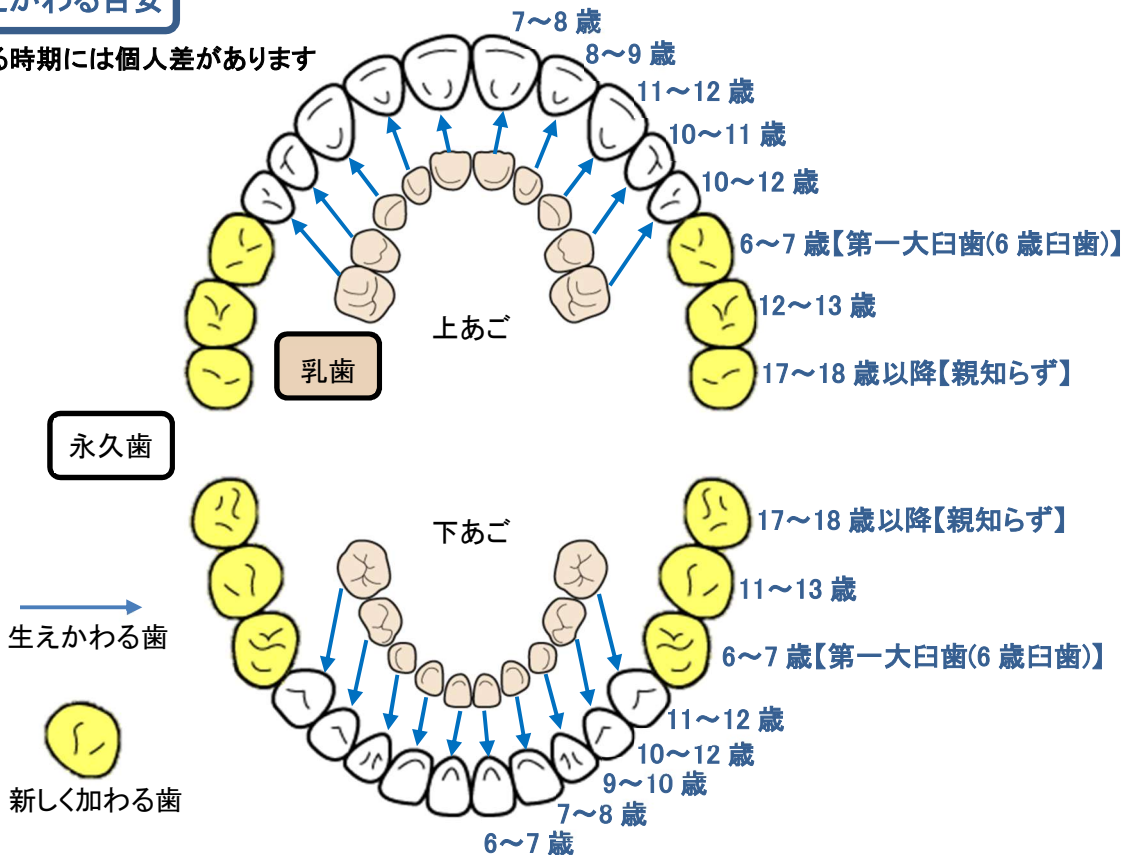


【4～6 歳頃】永久歯が生えてきたら、さらにむし歯予防！

4歳から6歳ぐらいには、永久歯が生えてきます。乳歯と永久歯が混在した歯のお手入れはとても難しいです。

歯の生えかわる目安

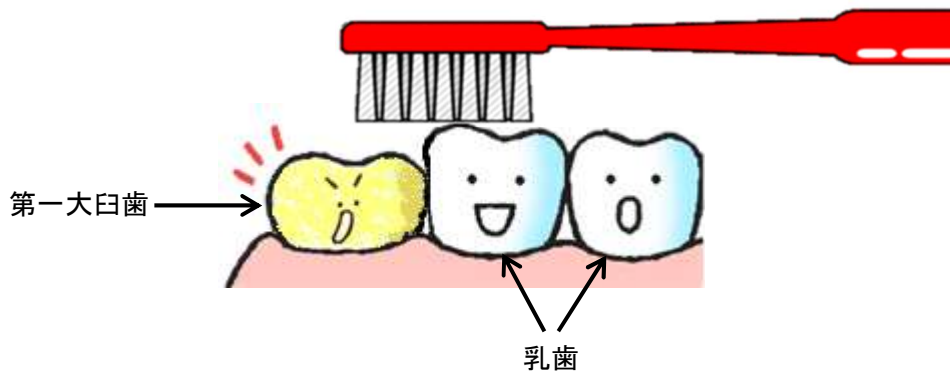
*生えかわる時期には個人差があります



むし歯予防のポイント

第一大臼歯(6歳臼歯)は乳歯よりもさらに奥の位置に生え、完全に生え切るまで手前の乳歯より背が低い状態です。つまり普通に乳歯をみがく要領で歯ブラシを当てようとするとう第一大臼歯には届きにくいということです。

歯みがきの時は、ヘッドの小さい歯ブラシを使ったり、くちびるの横から歯ブラシを入れたりして、第一大臼歯1本だけをみがくようにします。



※【6歳以降】小学生中学年くらいまでは仕上げみがきが必要

乳歯が生えそろった後、それ以降に生えてくる歯はすべて永久歯です。これからずっと長く使っていく歯なので、さらにむし歯には気を付けましょう。生えたばかりの永久歯は、「酸に対する抵抗力がとても弱い」、「かむ面の溝が深い」などの理由でむし歯になりやすいです。お子さんが自分自身できれいにみがける本数や場所を徐々に増やしていけるようサポートしつつ、仕上げみがきもまだまだ行っていきましょう。



◆◇永久歯の特徴◇◆

- ・少し黄色味がかっている
- ・完全に生えるまで乳歯より背が低い
- ・生えて2~3年はむし歯になりやすい



6歳以降の口のケア



3-3 歯と口のケアについて(学齢期編)
のページをご覧ください。



こちらの QR コードから
ご覧いただけます。