



赤ちゃんの歯磨き

歯が生える前から！

顔や口のまわりをやさしくさわって慣らすことで歯磨きをスムーズに始めることができます。



喉付き防止のカバーがついているものを選ぶ。

8～12か月頃のレッスン用(ゴム製)

歯が生えたら歯磨きスタート！

5～9か月頃 (下の前歯2本)



はじめは、指に巻いたガーゼや綿棒などでぬぐってあげましょう。慣れてきたら赤ちゃん用の歯ブラシで歯に触れていきましょう。

9か月～1歳3か月頃 (上下の前歯8本)



歯に汚れがつきやすくなってきます。1日1回以上はしっかり磨きましょう。歯ブラシを鉛筆持ちし、小刻みに動かして磨きます。

1歳6か月頃 (奥歯が出てくる)



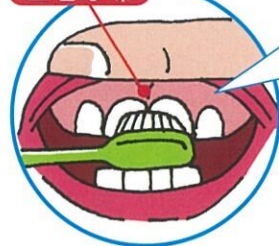
奥歯には、かむ面に溝があるので、よく磨かないと汚れがとれません。人差し指で口の中を広げて磨きましょう。

3歳頃 (乳歯が20本そろふ)



毎食後の歯磨きが理想です。歯と歯の間にはデンタルフロスを使いましょう。お子さんが自分で磨く練習もしましょう。

上唇小帯



上の前歯は、上唇小帯を入差し指でガードしながら磨きましょう。

※上唇小帯(すじのような組織)に歯ブラシが当たると痛みを感じます。

《歯ブラシの選び方》

子ども用と仕上げ磨き用と2本用意しましょう。



子ども用フロス



子ども用



仕上げ磨き用

お子さんがにぎりやすい太さのものなど

柄がまっすぐでヘッドが小さめのものなど

楽しく仕上げ磨きをしましょう！

嫌がるときに無理に行うと、歯磨きを嫌いにさせてしまうことも。楽しい雰囲気を作り、短時間で磨いて終わったあとは、たくさんほめてあげましょう。

歯みがきの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、足で挟んで子どもの体を安定させましょう。



歯磨き剤はいつから？

1本でも歯が生えてきたら赤ちゃん用の歯磨き剤を使って大丈夫です。まだ自分でうがいができない時期は、歯磨き終了後ふきとってあげましょう。フッ素入りジェルやフォーム(泡状)、スプレーの使用もおすすめです。



歯が生えたらかかりつけの歯科医院をもちましょう。

