

歯の健康づくりのポイント

1. 規則正しい生活習慣

①おやつとり方

- ・だらだら食べをなくしましょう
- ・ジュースは特別な時にあげるようにしましょう



②母乳・哺乳ビン

- ・1歳を過ぎて母乳や哺乳ビンでミルクを飲ませながら寝かせるとむし歯のリスクが高くなるため、(特に)上の前歯を丁寧にみがきましょう。また、1歳を過ぎたら徐々にコップ飲みに切り替えましょう



哺乳ビンう蝕の写真

③おしゃぶり

- ・離乳が完了したらおしゃぶり卒業の時期です。2歳を過ぎるとかみ合わせに影響が出やすいので遅くとも2歳半までにやめるようにしましょう



小さいうちに正しい生活習慣を身につけましょう



④指しゃぶりなどの癖

- ・3歳までの指しゃぶりは無理にやめさせる必要はありませんが、4歳を過ぎても続くようであれば早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう



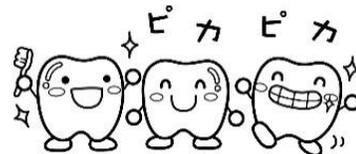
⑤フッ化物の活用

- ・歯質強化のために歯科医院での継続的なフッ化物塗布がおすすめです
- ・家庭ではフッ化物入りの歯みがき剤を使用しましょう

(例) 歯が生えてから2歳頃までの量



2. 歯みがきについて



✿歯ブラシの選び方

歯ブラシは2本(いずれもナイロン毛)用意しましょう

【自分みがき用】

のど突き事故に配慮した歯ブラシ



【おうちの人の仕上げみがき用】

ヘッドが小さめで毛先に弾力がある歯ブラシ



※毛先が開いたら交換しましょう
(約1か月ごとに交換)

✿歯みがきの基本

- ①歯ブラシはえんぴつ持ち
- ②歯ブラシの毛先を歯にぴったり当てる
- ③小さく小刻みに動かす

✿仕上げみがきのコツ

- ・太ももで頭をはさみしっかり固定しましょう
 - ・お子さんの腕が抜けないようにひざの裏で押さえてみがきましょう
- ～短時間で効率よくみがきましょう～

えんぴつ持ち
指先で軽くつまんで持ちましょう



✿その他のポイント

- ・上唇小帯に歯ブラシが当たると痛がるため指でガードしてみがきましょう
- ・指でくちびるをめくってみがきましょう
- ・最低1日1回夜寝る前にみがきましょう
- ・泣いてもきちんとみがく習慣をつけることが大切です。終わったらしっかりほめてあげましょう

上唇小帯



歯ブラシの毛先をぴったり当てましょう