



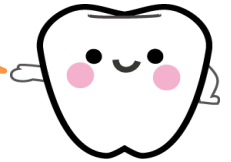


歯みがきの前に…

むし歯は、ある日突然にできるものではありません。
ちょっとした歯の変化に気づくよう、観察力を身につけましょう。

どこを見るの？

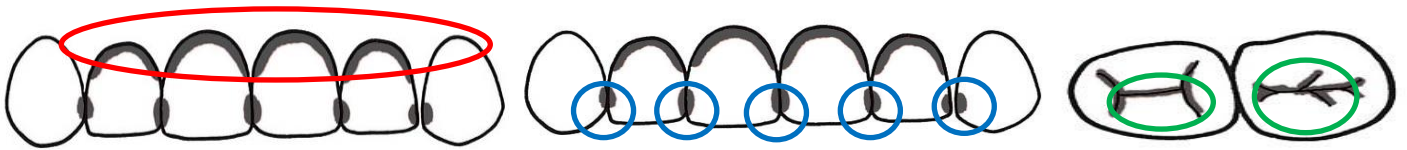
むし歯になりやすい部分を
しっかりチェックしましょう！



歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯の間

奥歯のみぞ



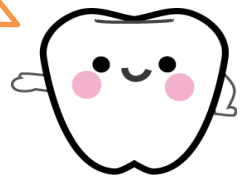
どうやって見るの？

- ① 明るい場所で、ひざまくらをします
- ② 歯をみがいて、汚れを落とします(みがけない場合は、③だけで OK)
- ③ 歯の表面を、ガーゼ・ティッシュ・綿棒でふき取り、乾燥させます
(だ液がついていると、光って見えづらくなります)



なにを見るの？

- ▶ 乾燥状態でも、透明感とツヤがあるかどうか？
 - ▶ 歯の表面がザラザラしていないか？
 - ▶ 今までなかった白いラインや白く濁った部分はないか？
- ➡ あれ？と思ったら、再度、拭いて確認！



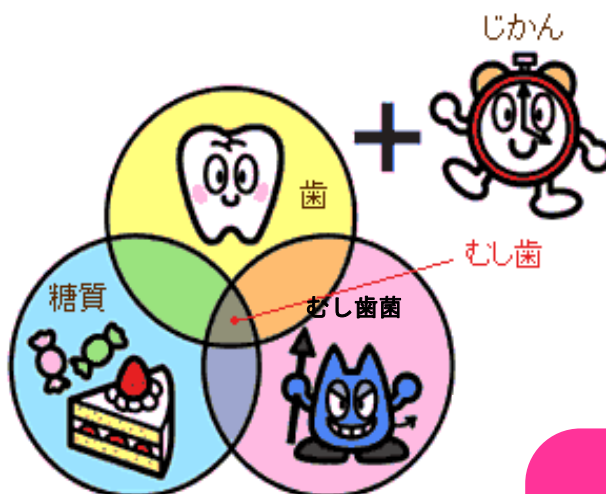
透明感のない白い部分は、歯の質が弱かったり、
むし歯のなり始め（CO）の可能性があります。
気になることがあったら、乳幼児健康相談を利用しましょう！



むし歯の原因に対して、それぞれにできることを考えましょう。

歯

うがいができるようになったら、フッ素配合の歯磨剤や歯科医院でのフッ素塗布を受けるのもいいでしょう。



時間

食事やおやつの時間を決め、ダラダラ食べに注意しましょう。
牛乳や甘い飲み物は、ほ乳ビンやマグマグではなく、コップであげましょう。

砂糖の入っている甘いもの、酸性の飲み物（乳酸菌飲料、スポーツドリンク等）を、日常的に飲ませないようにしましょう。

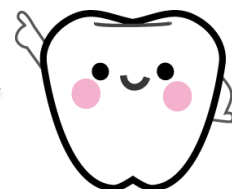
糖分

むし歯菌

身近な大人から感染するので、周囲の方がお口を清潔にすることが一番の予防です。

また、口移しで食べ物をあげたり、普段使用するスプーンやフォークを共有するのは避けましょう。

歯みがきが十分にできないこの時期は、食事やおやつのあたえ方に注意することが一番のむし歯予防になります！



むし歯にないやすい飲み物の与え方

身体のためにと飲ませている飲み物が、むし歯のリスクになることがあります。
飲む量より、歯に触れる回数・時間に注意しましょう！

飲み物の種類

イオン飲料・乳酸菌飲料・野菜ジュースなど



与え方の例

- ・マグマグや哺乳瓶で与える
- ・寝る前や就寝中に与える
- ・日常の水分補給として与える
- ・ぐずった時やご褒美として与える

危険

Step 1 お口の周りを触れられることに慣らしましょう！

顔やお口に触れられることは本能的に嫌うので、日ごろから遊びの延長で、顔やお口の周辺を包むようにしっかり触ってあげましょう。

Step 2 ひざ枕の姿勢を慣らしましょう！

無防備な姿勢なので、不安を感じるお子さんが多いのですが、声かけや気分転換でお子さんが落ち着くまで待ちましょう。

嫌がっても、この姿勢を保つことから始めましょう。

Step 3 歯ブラシを認識させてあげましょう！

お子さん専用の歯ブラシを用意し、歯ブラシに興味を持たせてあげましょう。

仕上げみがきをする前には、ひざ枕のまま歯ブラシを見せ、ほほやくちびるに触れたまま少し待ちましょう。

Step 4 歯ブラシを口にいれましょう！

いきなり歯ブラシを入れず、指を入れて歯ぐきを触ってあげましょう。

お口を閉じてしまう場合は、口の端からすべりこませるようにします。

指を拒否しなくなったら、歯ブラシを入れてみましょう。

Step 5 歯ブラシを軽く動かしましょう！

歯ブラシを入れたら、すぐに歯ブラシを動かさず、力が抜けるのを待ちましょう。

くちびるに力が入る部位は、お子さんが嫌なところです。そこでは、歯ブラシをとめましょう。

歯ブラシは、優しい力で細かく動かします。

まずは、1日1回の歯みがき習慣をつけましょう。
夜寝る前に、しっかり磨けることを目指しましょう。



お子さんの体調や気分に合わせて、歯みがきにかかる時間を調整します。



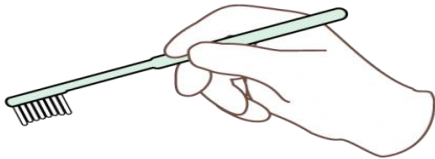
仕上げみがきの基本

仕上げみがき用歯ブラシ

- 柄がストレート
- ヘッドが小さい
- 毛の長さが短め

歯ブラシの持ち方

鉛筆持ち（ペングリップ）



自分みがき用歯ブラシ

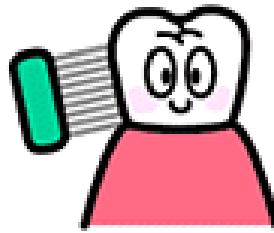
- 柄が短め
（のど突き防止対策をしたものもある）
- お気に入りのキャラクターものなど
（シールを貼ってあげてもいい）
～のど突き等の事故に要注意！！～
- 必ず、保護者が見守る
- 床に座ってみがく
 - ① ソファ等の不安定な場所は避ける
 - ② 立ったままより、座った方が転倒のリスクが軽減する

姿勢

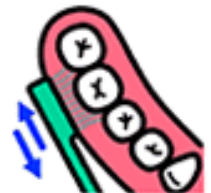
お子さんの頭が安定し、お口の中がよく見える「ひざまくら」でみがく



ポイント



歯ブラシは
直角に当てる

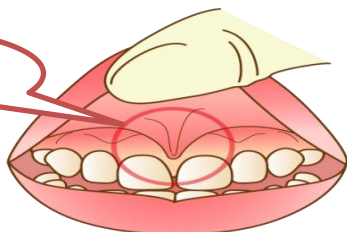


小刻みに動かす

注意するポイント

上の口唇と歯ぐきをつなぐ“ひだ”
（上唇小帯）に歯ブラシが当たらない
よう、ひとさし指のはらで押さえる

上唇小帯

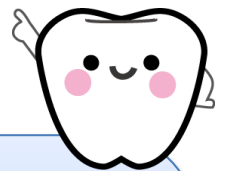


嫌がったら…

「やりたいことを中断された」「痛い」など、お子さんなりに嫌がる理由があるはずです。

また、保護者が一生懸命にみがこうとするあまり、怖い顔をしているかもしれません。

嫌がったら中止するのではなく、できる範囲の簡単なステップを、繰り返してみましょ。





- 乳幼児健康相談 対 象：生後0か月～就学前のお子さん
内 容：育児・栄養・歯科・助産師の相談
持ち物：母子手帳、歯科相談は歯ブラシ
日 時：原則 第1金曜 午前
 受付時間 9：00～10：00
 第3火曜 午後
 受付時間 13：00～14：00
- 電話相談 三鷹市総合保健センター
 代表：0422（45）1151 内線：4222