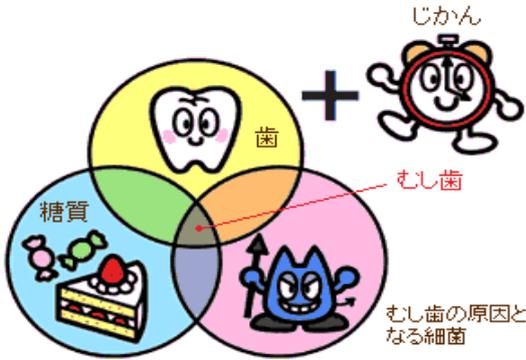


# 歯みがきデビュー

～はじめての歯みがき～



## むし歯になる 4つの条件



歯の表面にむし歯菌が住み着いている環境で、食べ物(糖分)を摂取すると、むし歯菌が酸を作り歯を溶かし始めます。

唾液は歯の表面を修復する力がありますが、食べる回数が多かったり、時間をかけてダラダラ食べ飲みをしていると、その力の発揮が弱くなり、むし歯になりやすくなります。

## むし歯を作らないためにできること

### 歯

うがいができるようになったら、フッ素配合の歯磨剤の使用や歯科医院でのフッ素塗布が効果的です。

### 糖分

砂糖の入っている甘い飲み物、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。



### 時間

食事やおやつの時間を決め、だらだら食べ飲みをしないようにしましょう。  
牛乳や甘い飲み物は哺乳瓶やマグでなく、コップであげましょう。

### むし歯菌



むし歯菌は身近な大人から、だ液をとおして感染します。スプーンなどの共有や口移しでの食べ物の与え方は避けましょう。  
また、周囲の大人のお口をきれいにすれば、スキンシップなどではうつりにくくなります。

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して、生活リズムを整えることが一番のむし歯予防になります！



## 仕上げ磨きをしましょう

### 【歯磨きの姿勢】

ママのおひざにお子さんをあおむけにゴロンと寝かせます。  
嫌がって動く場合は、ママのももとひざで挟んで子どもの体を固定してみましょ。

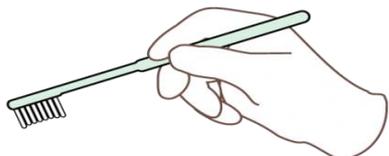


## 仕上げみがき用歯ブラシ

- 柄がストレートで長め
- ヘッドが小さい
- 毛の長さが短め

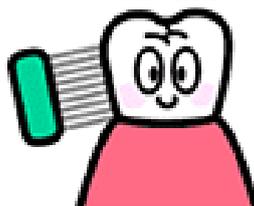
歯ブラシの持ち方

鉛筆持ち（ペングリップ）

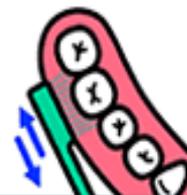


上唇と上の歯ぐきをつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、上唇を持ち上げ、指の腹で抑えてからみがきましょう。

## 歯みがきのポイント



毛先は歯にまっすぐ  
直角に当てる



小さく小刻みに  
動かす

同じところを軽い力で10回くらい磨く。  
上の歯は1本ずつ磨く。



## こんな時はどうしたらいいの？

泣いて嫌がりうまくできません。無理にやっても大丈夫？	歯みがきが終わってすぐに機嫌が直るようでしたら心配いりません。安全にできるように、大人が足でお子さんの頭を挟んで固定し、手足を抑えて歯みがきしても大丈夫です。歯みがきが終わった後はお子さんをたくさんほめてあげてください。
口を開けません。	スキンシップを取りながら、人差し指で唇をめくります。どうしても開かないときは人差し指と中指で、上下の唇を同時にめくっててください。奥歯を磨くときは、歯の生えていない奥の歯ぐきに指を入れてみましょう。
フッ素入り歯磨剤は必ず使うもの？	この時期は使用しなくても構いません。うがいができるようになってから使用しましょう。
100%果汁なら大丈夫？	100%でも果糖としての糖分は多いので安心できません。果物も適量であればいいですが、量が多すぎるとむし歯のリスクになります。
キシリトールのタブレットは食べさせたほうがいい？	必ず与えなくてはいけないものではありません。与える時はキシリトール100%でなければ意味がありません。食べすぎるとおなかが緩くなります。甘いものになるので考えて与えましょう。
夜中の授乳はむし歯のリスクになりますか？	就寝時は唾液の分泌が少ないので、むし歯になるリスクは高くなります。寝る前はしっかり歯みがきをしましょう。1歳を過ぎたらむし歯予防のためにも卒業を考えてみましょう。