

実践！歯みがきと食生活

上下の前歯が生えてきたら、そろそろ仕上げ磨きのスタートです。
できるだけ楽しい雰囲気でお子さんの歯を磨く習慣をつけてあげましょう。

長浜市健康推進課
10か月児健診
(R8年度作成)

歯が生えていない時から
できる！

歯みがき習慣の準備

- お子さんの頬をさわったり、指で唇や口の中をさわるとして口の周りをさわられる事に慣れさせてあげましょう。
- 歯が見えてきたら、湿らせたガーゼで拭きます。
- 日ごろからお子さんの口の中を見る習慣をつけることも大切です。

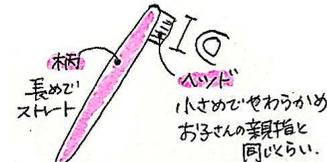
仕上げ みがきの



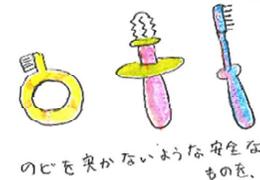
※仕上げ磨きは少なくとも夜に1回はします。

歯ブラシは2本用意しよう！

毛先が開いたら
新しいものと交換を！



仕上げ磨き用



自分磨き用

歯みがきの姿勢

足の間にお子さんを仰向けに寝かせて体を固定した「寝かせ磨き」をします。よく動くこの時期に安全な姿勢です。

笑顔でやさしく
歯みがきに
さそいましょう！



歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように
軽く持ちます

歯ブラシの動かし方



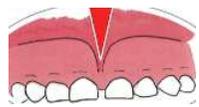
小刻みに動かします。
磨く順番を決めて
おくとう良いです。

じょうしんしょうたい

上唇小帯はガードして！

上唇と歯ぐきをつなぐひだを上唇小帯と言います。歯ブラシがあたると痛いのでガードして磨きます。

上唇小帯 (じょうしんしょうたい)



上の歯をみがく時は
上の唇を指でもち上げてね

仕上げ磨きが始まったらフッ素入り歯みがき剤も使いましょう

フッ素を効果的に使うとむし歯になりにくくなります。年齢ごとに歯みがき剤の適切なフッ素濃度や量は異なります。10か月児のお子さんは下記を参考に使い始めましょう！



- フッ素濃度が1000ppmまでの歯みがき剤を使おう！
- 量は米粒程度を大人が歯ブラシにつけます。
- 毎日使います。
- 歯みがき粉も歯みがきジェルも同様の使用方法です。
- 使用後、うがいができるようになるまではガーゼ等で拭き取ります。
- うがいをする場合少量の水で1回程度にします。

むし歯になりやすいのはココ！



- 前歯と前歯の間
- 前歯のつけ根



ボトルカリエス(哺乳ビンむし歯)を防ごう！！

- ボトルカリエスとは、哺乳ビンで糖分の入ったジュースやイオン飲料などをだらだらと飲むことで、前歯を中心に、急速に、かつ広範囲にわたって起こるむし歯です。
- 乳歯が生え始め、離乳食が始まったら、哺乳ビンを使って甘い物を与えることは避けるようにしましょう。
- 1歳を過ぎる頃からはコップで飲む練習を始めましょう。



乳歯を使う期間は10年くらいですが、この間に乳歯は、「噛む」や「話す」を覚えるなどたくさんの役割を果たします。いくつになっても美味しく楽しく食べることができるよう、歯が生え始め、何でも柔軟に受け入れる今の時期からの取り組みが大切です。

おやつにルールを！



お子さんにとっておやつは1日の栄養を補う第4の食事です。

- ・時間と量を決めましょう。
- ・季節の野菜や果物をとるようにしましょう。
- ・飲み物は、水や麦茶などの糖分を含まない物を与えましょう。ジュースやイオン飲料の与え過ぎは要注意です！！



「お茶でバイバイ！むし歯菌！」

- ・ジュースやイオン飲料の与え過ぎは要注意です。
- ・水やお茶などの糖分の含まないものを選びましょう！
- ・食べたからお茶を飲みましょう！



【市ホームページ】
口から始める健康づくり

「親と子の強い歯をつくろう運動」 1歳児健診に参加しましょう！

- ・1歳のお子さんと希望される保護者を対象に歯科健診が無料で受けられます。
- ・1歳の誕生日が近づいたら、湖北歯科医師会員の歯科医院へ予約をしましょう。

湖北歯科医師会員の検索など、詳しくは、
湖北歯科医師会のホームページをチェック！ ➡ ➡



一度は観てほしい！

むし歯予防動画「ピカリンとむし歯のひみつ」(長浜市制作)



「むし歯になった時はどうしたらいいの?」、
「むし歯にしないためにはどうすればいいの」
など、家族みんなで楽しく学べる5分間の
おはなし動画です。



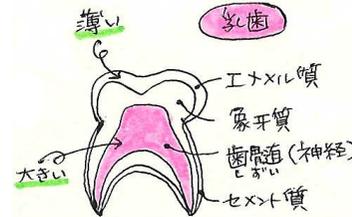
乳歯のしごと

- ◎あごや全身の発育を助ける
- ◎正しい発音に役立つ
- ◎大人の歯がはえるための場所を確保する
- ◎「噛む」という感覚を身につける
- ◎食べ物を噛み砕き消化を助ける



乳歯はむし歯になりやすい！

永久歯に比べてむし歯になりやすい理由



- ◎乳歯はエナメル質が薄くて弱いので、むし歯になると進行しやすい
- ◎歯髄が大きいのでむし歯菌が入りやすい

むし歯になる4つの条件

むし歯のなりやすさは、4つの条件と関係があります。

- 条件①「歯の質が弱い」
- 条件②「甘い物を食べ過ぎる」
- 条件③「歯が汚れていて細菌(むし歯菌)が多い」
- そこに、
- 条件④「時間がたつ」



むし歯を防ぐには、

- 条件①に対して「歯の質を強くする」
 - 条件②に対して「おやつの回数を減らす」
 - 条件③に対して「歯磨きをして歯についた汚れを取り除く」
 - 条件④に対して「食べたあとはすぐに歯を磨く」
- など、4つの条件に対策をとることが必要です。

1歳8か月児健診までの目標

仕上げ磨きは **少なくとも 1日に1回はする!**



このチラシは
電子データで
みることもできるよ!

