

# みんなであのしく 歯みがきステップ



こどもの歯(乳歯)は、6か月頃に生え始めます。歯みがきの習慣に向けて、まずは準備から仕上げみがきへ、慣れることから始めていきましょう。

## Step1 歯の生える前から



- 口はとても敏感なところです。スキンシップで頬や口唇を触ったりして、口の周りや口の中を触られることに慣れていきましょう。
- 仕上げみがきの姿勢になって、話しかけたり、遊んだりしてみましょう。
- この頃の指しゃぶりやおもちゃをなめる「口遊び」は、口の機能の発達を促します。見守りましょう。

6か月頃

## Step2 歯の生え始め



- 生え始めや順番は個人差がありますが、この頃に下の真ん中の前歯から生えてきます。
- 何でも口に入れたい頃なので、こども用の歯ブラシを持たせてみましょう。
- 口の周りや口の中を触ることも続けていきましょう。

## Step3 前歯が4本生えてくるころ



- 仕上げみがきを始めましょう。まずは1日1回、機嫌のよいときに、1本ずつみがいてみましょう。
- 歯の本数も少ないので、歯みがきの時間も短めに少しでもみがけたら「上手にできたね」「きれいになったね」など声をかけながら、毎日続けましょう。

1歳頃

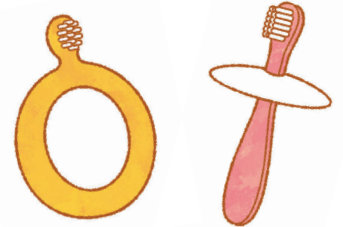
## Step4 前歯が8本生えてくるころ



- この頃の歯の汚れの除去は、保護者による仕上げみがきが中心です。効果的に短時間でみがいて終わったら褒めてあげましょう。
- 歯みがきを嫌がってしまうこともありますが、歌をうたったり、数をかぞえながらすることで、終わりの目安にもなり歯みがきに慣れていきます。

### 歯ブラシの選び方

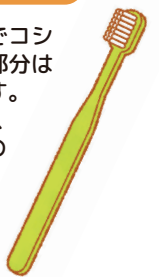
#### こども用の歯ブラシ



こどもが歯ブラシに慣れるためのものです。握りやすいもの、安全性を考えて選ぶとよいでしょう。こどもが歯ブラシを持っているときは、危なくないように見守ってあげましょう。

#### 仕上げみがき用の歯ブラシ

毛の部分はナイロンでコシがあるもの、みがく部分は小さめがおすすめです。毛先が開いたものは、汚れを取り除けないので、交換しましょう。



毎日続けることで、できることも増えていきます。

歯みがきの習慣もステップアップしてやってみましょう♪



# やってみよう 歯みがき

Step

## 歯みがきの方法

- 歯ブラシはペンを持つようにして、軽い力でみがきましょう。
- 歯の面にまっすぐにあてて1～2本ずつ動かしましょう。
- 1か所10～20回みがきましょう。



歯ブラシの持ち方

## 嫌がりやすい！

### 上の前歯の歯みがきのコツ

上の前歯は、特に敏感なところですよ。口唇で歯がしっかり見えなかったり、中央にある太いひだ(上唇小帯)があるのでみがきにくい部分です。人差し指で上唇をよけるように、ひだの部分をカバーしてみがいてあげましょう。



上唇小帯

## 仕上げみがきの姿勢、なぜ「寝かせみがき」がよいの？

口の中が見やすく、安全に歯みがきができるため、寝かせみがきの姿勢がおすすめです。1歳頃にはこの姿勢に慣れて仕上げみがきができるように、少しずつ進めていきましょう。

お子さんにおもちゃを持たせたり、歌をうたったりして仰向けに慣れていきましょう♪



## 歯みがきのタイミング

まずは1日1回、機嫌のよいときや、離乳食の後、お風呂から上がった後などにやってみましょう。慣れてきたら朝夜1日2回にしたり、夜寝る前の歯みがきを習慣にいきましょう。なるべく同じ時間帯に同じ姿勢で行うことも、歯みがきに慣れるポイントです。

## むし歯に注意！

1歳頃から、甘い飲み物を飲んだり、母乳や哺乳瓶を使う習慣がある場合は、上の前歯がむし歯になりやすくなります。上の前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして1本ずつみがきましょう。

## 口の機能を育てる 歯みがきと離乳食

こどもの口は、指しゃぶりやおもちゃをなめる「口遊び」をすることで、口唇や舌、顎を使って色々な刺激を受け取り、食べる準備をしています。歯みがきも刺激に慣れることで嫌がることなくできるようになります。

離乳食に進むと、食べ物を口唇でとらえたり、舌で押しつぶしたり、歯肉でかんだり、手づかみ食べしたりすることで口の機能が育っていきます。



歯みがきは、経験を積み重ねることで、上手にできるようになっていきます。少しずつお子さんの口の中を見る・触る習慣をつけてやっていきましょう。

戸塚福祉保健センターでは、歯みがきや離乳食の相談ができます。

