

むし歯にならない歯をつくる！ 3つのポイント

歯みがきの第一歩は、親子のスキンシップから

歯が生え始めてからスムーズに歯みがきができるために、普段から体や口の周り、唇に触れて慣れさせることも、むし歯予防に大切な一つです。また、食生活についても注意しましょう。

①体やお口の周りのマッサージ

◎歯みがきがスムーズにできるように、清潔な指で口の周りや口唇に触れて慣れさせましょう。



ほほを撫で
さわってみる



指で唇や歯ぐきを
そっと撫でてみる



口のまわりを
やさしくふいてみる

ポイント

優しく触ってあげましょう。
嫌がる時は、無理にせず、機嫌のよい時に
楽しく少しずつ慣れさせていきましょう。

1日1回は、お口の中の観察をしましょう！

◎6～9か月頃には、歯が生えてくるため、
歯が生えてきたら歯みがきを開始しましょう。

※歯が生える時期や順番については個人差があります。

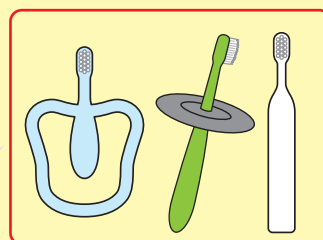


知ってほしい！
むし歯予防動画はこちら！

※本人みがき用歯ブラシには、
喉突き防止のストッパー付きや
握りやすいものもあります。

歯ブラシ例

【本人みがき用】



柄が短くて太く、握りやすいもの

【仕上げみがき用】



柄は長く、歯ブラシの
頭(ヘッド)が小さいもの

②食生活について

◎イオン飲料等は医師の指示があった
場合のみ与えるようにしましょう。

イオン飲料の習慣化には注意しましょう

◎他に水分が必要な時は、適度に
白湯や**麦茶**を与えましょう。



白湯や麦茶

③家族みんなで定期的な歯科健診を！

生まれてくるこどもの口の中には、
むし歯の原因となる細菌は存在しません。



◎むし歯は、日々、こどもに接する家族等からむし歯の
原因となる細菌が広がります。

◎かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受け、
家族みんなで健康な歯を保ちましょう。