

歯が生えたら1日1回の 歯みがき時間を作りましょう！

歯みがきは、無理せず、楽しい習慣とすることが大事です

汚れを落とすことを目的とするのではなく、できるだけ決まった時間や場所で仕上げみがきをする環境を整えることも大切です。また、歯が生えたら、かかりつけ歯科医を見つけましょう。

①寝かせみがきをやってみましょう！



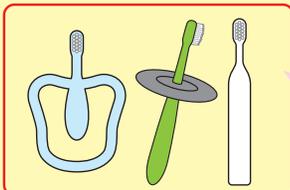
【寝かせみがき】

- ◎仰向けに寝かせ、頭を膝の上に乗せて、上から覗き込みましょう。

歯みがきの後は、たくさんほめてあげましょう♪

- ◎歯ブラシは**本人みがき用**と**仕上げみがき用**と**2種類**を準備しましょう！

【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

※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。

歯みがきに慣れるコツ

- ◎口の中に触わることに慣れるために、**体、顔周り、口の周りの順**に優しく触ってあげましょう。
- ◎歯みがきを始める前は、声かけをしましょう。
- ◎無理をせず、音楽をかけたり、歌を歌いながら楽しい雰囲気作りも効果的です。
- ◎親子遊びのときに、歯みがきを取り入れてみましょう。

歯みがきする前は、声かけも忘れずに♪



知ってほしい！
むし歯予防動画はこちら！



②フッ化物で歯を強くしましょう！

【家庭でできる予防】

フッ化物配合歯みがき剤でみがきましょう！



0～2歳

1～2mm程度
【米粒程度】

【フッ化物濃度900～1000ppmF*1】

歯みがき後は、歯みがき剤の残りを軽く拭き取ってもよいでしょう。

【かかりつけの歯科医院等でできる予防】

年2～4回のフッ化物塗布を受けましょう！

③水分補給は水かお茶を！

- ◎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

- ◎ジュースやイオン飲料などを、哺乳瓶等に入れないようにしましょう。

*1 出典：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】について(2023年4月)【日本口衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会】