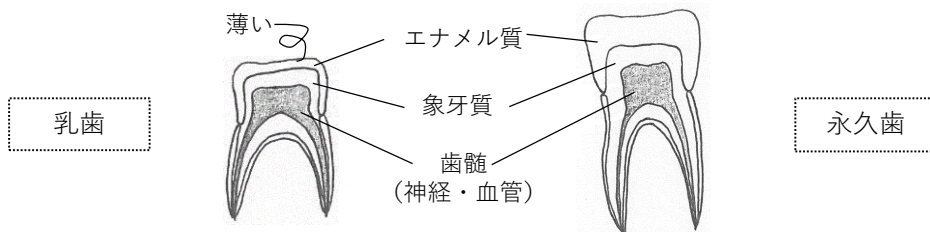


# 赤ちゃんの健口のために ～家族で歯みがきを楽しもう～



## 歯の生えてくる時期

生後6～7か月頃に下の前歯から生え始めることが多いです。（個人差はあります）  
乳歯は永久歯に比べて、歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすいことが特徴です。



乳歯の時期にむし歯になりやすいお口の環境になると、永久歯にも影響を及ぼします。将来の歯の健康のためにも、生え始めの時期に歯みがきの習慣をつけることが大切です。

## 歯が生える前のケアの準備

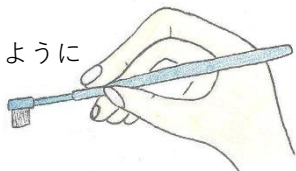
- STEP 1** 生後3か月頃～ 遊びやスキンシップを通して、顔や口の周囲に触れられることに慣れさせていきます。清潔な手でほっぺや唇を触ったりすることで、お口の周りを触られることに慣れてもらいましょう。
- STEP 2** 徐々に、お口の中にも挑戦！濡らした清潔なガーゼを指に巻いて、歯茎を傷つけないように優しく触れてあげましょう。

歯が生える前にはむずがったり、おもちゃなどを噛んだりすることがあります。衛生面に注意しましょう。

## 歯が生えたら歯みがきスタート！

- STEP 1** まずは1日1回、離乳食後か授乳後に、保護者の指に巻いたガーゼや綿棒を水に浸し、軽く拭いてあげましょう。
- STEP 2** ガーゼ磨きに慣れてきたら、歯ブラシも一緒に使いましょう。下の絵を参考に歯ブラシを持ち、小さく震わせるように軽い力で動かしてみがいてあげましょう。歯ブラシの毛先が歯の表面に直角に当たるようにすると効果的です。

えんぴつを持つように  
短めに持つ

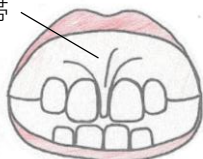


小さく震わせるように

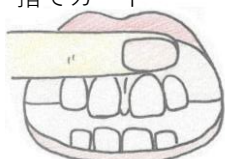
- STEP 3** 1日1回に慣れてきたら朝晩2回と回数を増やしていきましょう。特に寝てる間は唾液が少なくなりむし歯になりやすい時間帯です。就寝前の仕上げみがきは丁寧にみがいてあげましょう。

## ✿上唇小帯をガードしよう

上唇小帯



当たると痛いので  
指でガード



上唇小帯に歯ブラシがあたると痛いんです。  
上の前歯をみがく時は、保護者の人差し指で上唇をおさえるようにガードしながらみがいてあげましょう。

## 歯みがきの姿勢

### 寝かせみがき

保護者が床に座り、足を開きその間に赤ちゃんを挟み込むように仰向けに寝かせます。お口の中を観察しやすいです。

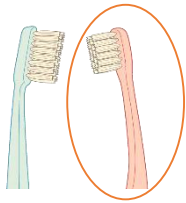
### 抱っこみがき

1歳を過ぎるまでは、赤ちゃんを抱っこして、保護者側の子どもの手を保護者のわきの下に挟むと安定します。



## 歯ブラシの選び方

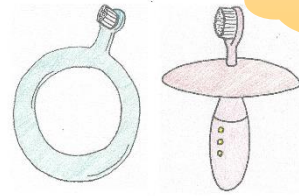
### 仕上げみがき用



- ・ヘッドが小さめ
- ・毛足が短くやわらかめ
- ・持つ部分がまっすぐで、保護者が持ちやすいもの

裏から見て毛先がヘッドの幅より開いてきたら、新しい歯ブラシに替え時です。

### 自分みがき用（子ども用）



口に入れたまま歩き回らないように注意しましょう。

1歳頃になると自分でしたい気持ちが出てきます。子ども専用の歯ブラシを持たせてあげましょう。カミカミすることで、歯ブラシの感覚により慣れてきます。ただし、子どもから目を離さないようにしましょう。

## 歯みがきを好きになってもらう工夫

- ❁周りの人が楽しそう、気持ちよさそうに歯みがきしている様子を見ることで、楽しそうだなと興味を持ってもらいましょう。
- ❁歯みがきの本を読んだり、ぬいぐるみに歯磨きをする遊びを通して、歯みがきの楽しさを感じてもらいましょう。
- ❁きれいにみがくことも大切ですが、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。歌を歌いながらなど、保護者は笑顔で楽しい雰囲気を作り、終わったあとはたくさん褒めてあげましょう。



## 家族みんなでお口のケアを

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因となるミュータンス菌は存在しません。スプーンやコップを共有することなどで、身近な大人の唾液から感染することが多いのですが、赤ちゃんの健やかな成長のためにもスキンシップは大切なので、スキンシップを楽しむためにも家族みんなでお口のケアをしましょう。



むし歯予防とお口の健康のためにかかりつけ歯科医をもち、定期的に健診や指導を受け、よい歯を保ちましょう。

また、歯科衛生士による歯科相談をぜひご利用ください。詳しくはこちら→



【問い合わせ先】さぬき市国保・健康課 0879-26-9908

