



みがいてあげよう子どもの歯

「乳歯は生え変わるから…」と安心していませんか？

「乳歯は生え変わるから、問題ない」と考えているとしたら、大変な誤りです。乳歯にむし歯が多かったお父さんは、永久歯でもむし歯になりやすいため、乳歯の時期から仕上げみがきが大切になります。



≪ 効果的な仕上げみがきを身につけよう ≫

歯みがきの姿勢

子どもを膝の上に寝かせてお口の中がよく見えるように。

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つようにして力の入れすぎに注意！



手の添え方

上の前歯をみがくときは、上唇裏の筋（右上図○部分）に歯ブラシが当たらないように、人差し指でガードする。あいている方の手で唇やほっぺを広げて、みがき残しのないように。



歯ブラシの動かし方

歯と歯ぐきの境目に当て、左右に小刻みに動かす。

歯と歯の間

歯と歯の間は、デンタルフロスを使って、汚れをこすり取る。

みがき残し

歯と歯の間、かみ合わせ、歯と歯肉の境目はむし歯がしやすい。重点的にみがきましょう！

≪ 歯ブラシ・歯みがき粉の選び方 ≫

- 歯ブラシの大きさは子どもの指2本の幅より小さめのもので、毛が短くコシのあるもの
- 毛先がボサボサになる前に取り替えましょう（目安は1カ月に1本）
- 歯みがき粉は、フッ素入りを選ぶことをおすすめします。
（年齢に合ったフッ素濃度のものを選びましょう）
- 歯ブラシは2本用意しましょう（子ども専用と仕上げみがき用）

フッ素入り歯みがき粉 目安濃度

6歳未満	500ppm
6歳以上	1000ppm
15歳以上	1500ppm



お子さんは保育所・認定こども園・幼稚園・小学校・中学校等で歯科健診を受けましたか？保護者の方は、健診結果を確認しましたか？
歯科健診の結果、歯科医での受診が必要な場合は早めに受診しましょう！！

「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！

かかりつけ歯科医へ定期的を受診することで、口腔内の小さな変化にも気付いてもらえ、むし歯・歯並び・噛み合わせの確認、フッ素塗布等も行ってくれます。

※ 身近にいる家族も一緒に、定期的に歯科健診を受けましょう。 ※