



子どもの歯を守る

歯みがきに慣れさせよう!!

◆ あせらず… ゆっくりと…

子どもは、じっとしているのがイヤ!!
それに…どんなことをされるのか不安です。
でも…

これは、ステップを踏むことで慣れていきます。
親がやさしく語りかけながら、心地よい時間を
過ごせば、歯みがきは、実はとっても気持ちよい
ものです。



「歯みがきして…」
ってお口を開けてくれ
る時がきっと来ますよ!

歯みがきに慣れさせるには、ステップをふんでゆっくりとね!

ステップ

1

歯のない時期

- 1 ほほや唇にさわってみましょう
- 2 温かいタオルで口のまわりをふいてみましょう
- 3 慣れたら指で歯ぐきをさわってみましょう

さわられるのに
慣れさせましょう!



ステップ

2

下の前歯が生えたら

- 1 親や兄弟の歯みがきを見せましょう
- 2 下の前歯が生えてきたらまず指でさわってみましょう
慣れたら歯ブラシでさわってみましょう
- 3 食後歯ブラシを子どもに持たせましょう

※歯ブラシを口にくわえた
ままの事故やケガに注意!



ステップ

3

上の前歯が生えたら

仕上げみがきのスタートです

機嫌の良いときに、短時間で、
痛くないようにみがきましょう



この時期 (1歳前後) の歯みがきのポイントは

むし歯のできやすい上の
前歯の歯と歯ぐきの境目を
ていねいにみがきましょう



ステップ

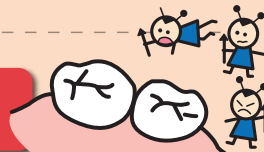
4

奥歯が生え始めたら (12~18ヶ月頃)

歯みがき習慣が身につく時期です

- 1 子どもには食後の歯みがきを
習慣づけましょう
- 2 親は1日1回の仕上げみがきを
習慣にしましょう

奥歯の溝はむし歯の住みか
になりやすいです



はじめは、歯みがきを嫌がるのがふつうです！！

- ◆ 全部の歯を一度にみがこうと思わずに、一日1～2本の歯を順番にきれいにするつもりでみがきましょう。
- ◆ 「やわらかめ」の歯ブラシで、やさしい力でみがきましょう。
- ◆ 音楽をかけたり、歌ったり楽しい雰囲気づくりをしましょう。
- ◆ 短時間でみがきましょう。

★終わったあとは、しっかりほめてあげましょう♪



フッ化物配合歯みがき剤でむし歯を予防しよう！！

なぜ、フッ化物はむし歯を予防するの？



- 1 歯の質を強くし、酸に溶けにくい強い歯にします。
- 2 歯の自己修復する力を助け、なり始めのむし歯を元にもどします。
- 3 むしば菌の活動を弱らせ、酸をつくらせないようにします。

フッ化物配合歯みがき剤の使用量
(5歳までのフッ化物濃度は500ppm)

年齢	使用量	歯ブラシの目安
生え始め ～2歳	切ったツメ 程度の量	米粒大
3歳～5歳	先端から 5mm以下	あずき粒大

＜フッ化物配合歯みがき剤の見分け方＞

製品に「フッ化物配合」と書いてあるか、成分表示に「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」と表示されています。

歯みがき剤は使い方が大切

- 1 歯ブラシに歯みがき剤をつけましょう（寝る前の仕上げみがきでの使用が効果的です）
- 2 歯にまんべんなく広げ、みがきましょう
- 3 吐き出し（ペッ）ができない場合は、ティッシュやガーゼで拭きとりましょう
- 4 吐き出し（ペッ）ができるようになったら、少量の水でブクブクうがいをしましょう（うがいは1回だけ）
- 5 歯みがき後、1～2時間は飲食をひかえましょう



【参考文献】・フッ化物応用研究会編：「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアル」社会保険研究会、東京、2006を一部改変

・福島県幼児歯科健康診査マニュアル

【資料提供】「口腔ケア Support Office nao なお工房」

問い合わせ先

福島県保健福祉部健康づくり推進課 電話 024-521-7640

リサイクル適性[®]
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。