

# 仕上げ みがきの

# ポイト

## 歯ブラシの持ち方



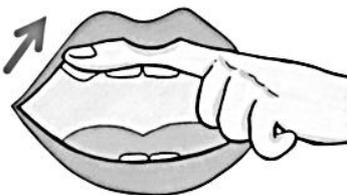
強くしないで  
やさしくね!

唇のはしから指を入れて  
ほほを広げて奥歯の外側を  
みがいてね

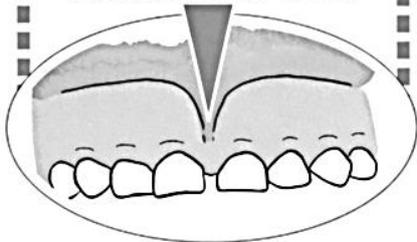


子どもの頭が動かない  
ように、かるく股ではさ  
みます。

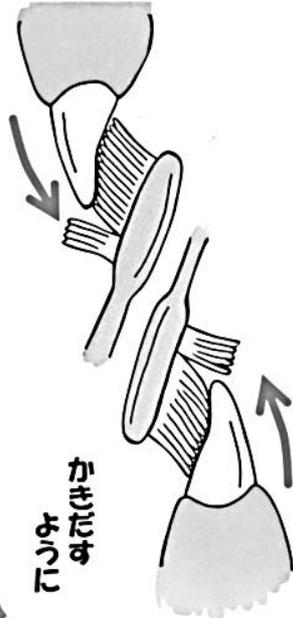
上の歯をみがく時は  
上の唇を指でもち上げてね



このスジ(小帯)  
にあたると痛いのです



前歯は歯ブラシを  
たてにしてみがきます



- 上手にできたら、たくさんほめてあげましょう
- 「仕上げみがき用」と「子供用」歯ブラシが2本あればいいですね

# 1歳になる前に練習しておくことは？

## お口をさわってみましょう！

お口の中や周りはとても敏感な場所です。授乳や離乳食の後に遊びのように楽しく始めてみましょう。特に、上の前歯と歯ぐきの境目の部分はたくさん触ってあげましょう！



## 少しでも歯磨きを好きになってもらうために

- 1 お口をたくさんさわってあげましょう。
- 2 寝かせ磨きの練習をしましょう。
- 3 赤ちゃんのご機嫌のいい時に磨いてあげましょう。
- 4 赤ちゃんの好きな歌を歌ったり、好きなビデオを見ながらなど、歯磨きが楽しい時間になるように心がけましょう。



## 歯が生えてきたらどうする？

歯が指先で触れるくらいまで、のびてきたら、ぬらしたガーゼや綿棒などで歯の表面を拭いてあげましょう！

離乳食の後に出来るだけ、お口を触れる機会を持てると理想的です。



1歳までは習慣づけの時期です。楽しい雰囲気の中で、歯磨きをしてあげましょう♪♪

# 歯並びとおしゃぶりの関係



Q. 最初の歯が斜めに生えてきました。このまま歯並びが悪くなってしまいそうで心配です。

A. 歯が生えそろうまでは、歯並びやかみ合わせが不安定です。歯の本数が増えて噛むことを覚えることで、舌や頬の力も加わり、歯並びは変わります。歯が生えそろうまでは、心配せずに様子を見ましょう。



ちょっと注意！

## おしゃぶりは2歳を目安に卒業を！

おしゃぶりを日頃使うことが多くなると・・・

- 顎の形が悪くなったり、歯並び（かみ合わせ）が乱れる。
- 口の中にバイ菌が繁殖しやすくなって、むし歯になるリスクが高くなる。
- 赤ちゃんが話し始める年齢になると、自分からお話する機会が少なくなってしまう。

1歳以降は常用しないようにして、

遅くても2歳までにはやめましょう！



# 1歳になったら気を付けることは？

卒乳の時期の目安は1歳から1歳6か月！

ジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料（スポーツドリンク）等の糖分が含まれている飲み物をだらだら飲んだり、ほ乳ビンで飲ませていると、上の前歯を中心にむし歯ができやすくなります。

忘れないで！  
母乳やミルクにも糖分は含まれているため、注意が必要です！



1歳をすぎても、寝る前の母乳やミルクが続いたら？

- ・ガーゼで軽くお口を拭いてあげる
- ・糖分が入っていない飲み物を飲ませて、口の中の糖分を流す

## 噛んで食べる習慣を身につけましょう！

栄養のバランスを考えて食事することや、よく噛んで味わって食べることも、健全な身体を保つためにとても大切なことです。

離乳食・幼児食でしっかり噛める機能の発達を図るとともに、きちんと噛む習慣を身につけさせることは、生涯にわたり健康を保つための大切な土台となります。

お子さんのお口の成長に合わせて、よく噛めるよう食べ物の形態を調節し、噛む力を育てましょう。

よく噛んで食べようね！



いろいろな味があるんだね！

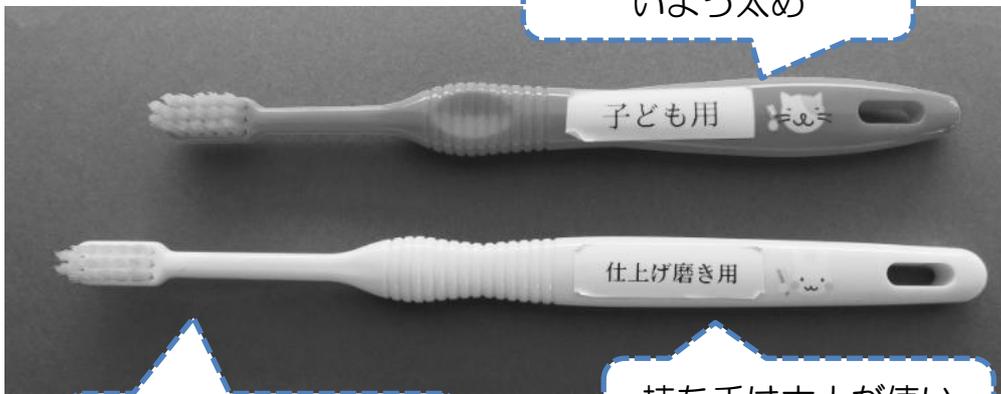
# 歯のお手入れ方法は？

1歳を過ぎたら、ガーゼ磨きからナイロン製の歯ブラシに変えて、歯みがきを行いましょ。

また、歯ブラシをおもちゃがわりに持たせ、口に入れる感覚に慣れてもらいませう。赤ちゃんが歯ブラシをお口に入れている時は、目を離さないようにしまし。

保護者が磨いている姿も見せてあげるといいですね！

## 歯ブラシの選び方



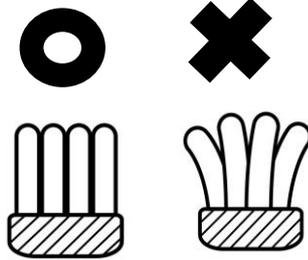
お子さんが持ちやすいよう太め

毛先は小さめ

持ち手は大人が使いやすいよう長め

**注意！！**

毛先がゴム製の歯ブラシや子ども用の、のどつき防止でネック(首の部分)がシリコン製でしなるタイプの歯ブラシでは汚れが落ちません！！

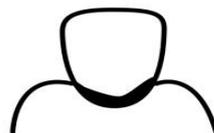


歯ブラシの毛先が開いたり、1~2か月以上使用している歯ブラシは取り替えませう！

## 歯の汚れが付きやすいところ



歯と歯の間



歯と歯茎の境目



奥歯の溝



歯がデコボコしている部分も汚れが付きやすいよ。



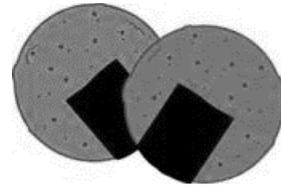
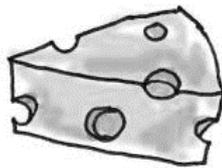
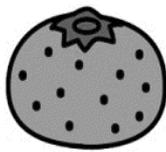
# 気を付けたい！おやつ選び方！

おやつ＝甘食（かんしょく）ではありません。

砂糖入りの甘いおやつは、もう少し待ってください。味覚形成の上からも大切なこの時期、甘い味に慣れてしまうと、そのほかのいろいろな味覚が育ちにくくなります。



甘いものだけがおやつじゃないよ♪



## だらだら飲みはむし歯の原因になります！

日常の水分補給は麦茶や水などの糖分がないものにしましょう。

赤ちゃん用のイオン飲料（スポーツドリンク）や乳酸菌飲料やジュース（野菜汁100%以外のもの）は、糖分が多いので、日常的にだらだら飲ませているとむし歯の原因になります。



発熱や脱水症状があるなど必要なときには、赤ちゃん用のイオン飲料（スポーツドリンク）などを使いましょう！

赤ちゃんが9～11ヶ月ごろになったら、コップで水分をとる練習を始めましょう。

練習はお風呂などお水がこぼれてもいい場所で行うと楽ですよ！



# 甘い（糖分を多く含む）食品や酸性の飲み物に注意！

## 間食（おやつ）の種類チェックシート

### ●むし歯危険度「高」

砂糖を多く含む、口の中に長時間残るもの  
キャラメル、あめ、グミ など



砂糖を多く含む飲み物や酸性の飲み物  
ジュース、乳酸菌飲料、炭酸飲料、  
スポーツドリンク、イオン飲料 など

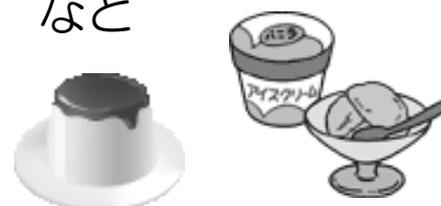


砂糖を多く含む、歯につきやすいもの  
ケーキ、チョコレート、クッキー、ビスケット など



### ●むし歯危険度「中」

砂糖を含むが、短時間で口の中からなくなるもの  
アイスクリーム、プリン、ゼリー など



### ●むし歯危険度「低」

自然の糖分のもの  
果物、さつまいも、栗、せんべい など



### ●むし歯危険度「低」～飲み方によっては「中」

糖分を含む飲み物  
牛乳、ミルク、母乳

# お口のなんでも 相談室

## Q2. よだれの量がとても多いよ うなのですが。

歯が生え始めると、刺激でよだれの量が増え、消化機能も整い始めます。

離乳食がスタートすると、お口の機能が“おっぱい”から“食物”の飲み込み方に変わっていきます。すると、よだれも自然に飲み込めるようになり量も減っていきます。

また、よだれ＝唾液は、お口の中を洗浄したり歯質を強化する働きもあるので、多すぎると様子を見守り、少ないのなら“良く噛む”習慣をつけ、刺激を与えて分泌を促しましょう。



## Q1. 生えたての歯の先が、M字形に 割れている？！

2本の歯がくっついた“癒合歯”と思われれます。

下顎の前歯によく見られます。歯の数を数えてみると足りないことからわかります。

歯の先が唇や頬に当たって傷をつけるようなら小児歯科で診てもらいましょう。問題がなければ、様子を見ます。

6歳臼歯が生える頃に、X線写真を撮って永久歯の状態を調べてもらうとよいでしょう。

また、余分な歯（過剰歯）や欠損歯など小さなトラブルが多いのが乳歯の特徴でもあります。



## Q3. 舌を出すと先端が割れてハート型になる？！

舌小帯付着異常と思われれます。

舌の発育過程で何らかの不調和が加わって起こる状態です。

授乳に際して、支障がなければ様子を見ます。

舌運動が制限されるため、哺乳や離乳食の食べ方、発音に支障があれば、小児歯科専門医に相談してみてください。

機能障害が明らかであれば、舌小帯伸展手術の適応となります。

#### Q4. 歯ぎしりですごい音がする！

歯が生えたての頃は、歯の位置が安定しないため、歯ぎしりをするのがよくあります。

でも、この時期の歯ぎしりによって、歯が欠けたり歯並びが悪くなるようなことは、まずありません。

自然にしなくなりますが、癖にならないよう、一緒に遊んだりお散歩に行くなど、気分転換をさせてみては？



©Teshima Yoshimi

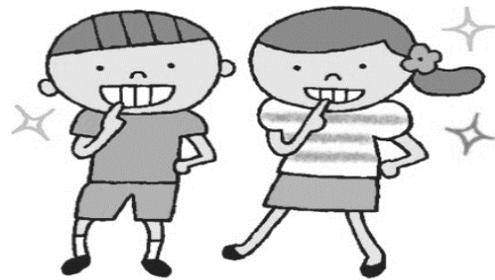
#### Q6. むし歯予防のために、フッ素塗布は必要ですか？

フッ素は自然界にあるミネラルの一種で、フッ素化合物を歯面に塗布すると歯質を強化してくれます。

フッ素の応用方法は、その濃度によって自宅で使用できるものから歯科医院で管理するタイプのものまであり、効果や価格に差があります。

フッ素は歯質を強化するものなので、生活や食事のリズムが乱れたり、歯みがきを怠っているとむし歯はできてしまいます。

あくまでも、フッ素は、むし歯予防の補助的なものと考えましょう。



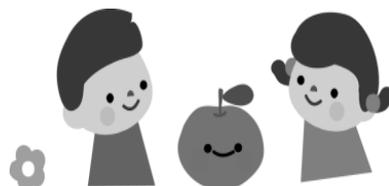
#### Q5. 「イーッ」とすると、下の歯が上の歯の前に出ます。受け口ですか？

まだ奥歯が生えていないか、生えたての時期は、笑ったり、「イー」のお口する時、下顎を突き出したり左右に顎をずらしたりすることがあります。

これは、噛み合わせが完成途上で不安定なために行う動作で異常ではありません。

多くのお子さまに見られます。

なお、受け口の傾向があっても、永久歯に生え代わるときに正常になることもあるので、あまり神経質にならずに見守っていきましょう。



#### Q7. ころんで歯をぶつけてしまった！

歯が折れたり、グラグラしている場合は早い処置が必要です。細菌感染し、化膿することもあります。欠けただけなら、修復できます。歯が抜けてしまったら、抜けた歯を元に戻す処置が可能な場合がありますので、抜けた歯を湿らせたガーゼに包んで早急に歯科を受診してください。



# お子さんのお口の健康は ご家族のお口の健康から

## 家族からむし歯菌がうつるって本当！！？

生まれたての赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌は存在しません。

1歳～2歳半を中心に保護者や周りの人からむし歯菌がうつるといわれていますが、保護者からお子さんうつる菌の中には、必要な菌もいます。

〇次のことに注意しましょう！！

①日々のブラッシングや定期健診で保護者のお口を良い状態に保ちましょう！！

②口移しや同じスプーンなどを使って、食べ物をあげないようにしましょう！！

※ただし、コミュニケーションの一環として行う程度であれば心配する必要はありません。積極的に行うことは避けましょう。

③お子さんのお口をキレイに保ちましょう！！

