

ぽかぽか

6月号

「歯のはなし」

6月4日～6月10日 歯と口の健康週間

むし歯を予防するには、歯みがきだけにとどまらず、甘いものをとりすぎないことや食事時間を決めるなどの基本的な生活習慣づくりが欠かせません。乳歯は柔らかくむし歯になりやすいため、歯みがき習慣を身につけてしっかりと守っていくことが大切です。

そこで今回は、年齢に応じた歯みがきのポイントをまとめました。

6か月頃～1歳頃（乳歯の本数 2～6本）

歯が生える前 ～スキンシップは歯みがき開始の準備です～

○スキンシップとして、まずは口の周りをさわります。

○離乳食を食べたあとに、湯ざまし、お茶等を飲みます。

歯が生えたら ～歯みがきを始めます～

○乳幼児用の歯ブラシで、毎日1回保護者のひざに寝かせて歯みがきをします。



1歳6か月頃

しあげみがき ～こどもが自分でみがいたら、保護者がみがきます～

○歯ブラシはこども用と仕上げみがき用の2本を用意することをおすすめします。

○こどもが歯ブラシを持っているときは、誤って歯ブラシがのどに刺さるなどの事故を防ぐため、目を離さないでください。

歯みがきのポイント

*歯ブラシは小さく動かし、力の入れすぎに気をつけてやさしくみがきます。



2歳（乳歯の本数 12～20本）

ひとりみがき

○下の奥歯のかむ面を10回以上みがきます。

前歯の表側を横みがき、または小さい丸をかくようにみがきます。

しあげみがき

○歯を1本から2本ずつ細かい横みがきをします。

上の前歯の歯と歯の間は糸付きようじを使うと虫歯予防に効果があります。

*口の周りはとても敏感です。少しの力のつもりでも痛いことがあります。



仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベストです。それまでに習慣づけていくことが大切です。

（小川西保育園 看護師資料参照）

次回は7、8月号合併号「夏のあそび」です。お楽しみに。

