



歯みがき はじめの一步

監修：倉治 ななえ（クラジ歯科医院院長・歯学博士）

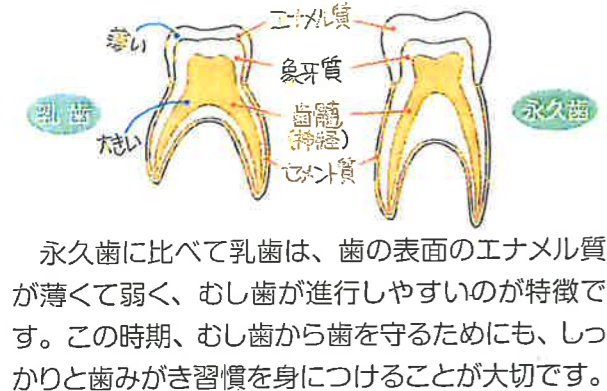
6か月～1歳頃のお子様の保護者の方へ

生後6か月頃になると、一般的に下の前歯が生えてきます。生えただばかりの歯は未完成の状態、だ液の中からカルシウムやリンなどのミネラルをとり込んで、歯の表面のエナメル質が時間を掛けてかたくなっていきます。また歯根も徐々に育ち、しっかりした歯に成長していきます。将来、歯みがき好きな子どもにするために、歯が生え始め、何でも柔軟に受け入れる今の時期に歯みがきの習慣をつけましょう。

乳歯の生え方



乳歯はデリケート！



むし歯になる4つの条件

むし歯の原因は、糖分だけではありません。むし歯菌を受け入れる「環境（歯）」があって、その表面に住みついた「むし歯菌」が「食物（糖分）」を摂取し、一定以上の「時間」が経過するという条件がそろって、初めてむし歯になります。



むし歯菌の母子伝播に注意！

むし歯菌の多くは、身近にいる保護者などの「だ液」を通して感染します。大人がかんだ物を直接口移して与えたり、スプーンやコップなどを共有したりするのはやめましょう。ただし、感染を恐れてほおすりなどのスキンシップをやめる必要はありません。



ボトルカリエス（哺乳ビンむし歯）を防ごう！

糖分の入ったジュースやミルク、イオン飲料（スポーツ飲料）などをだらだら飲ませるのは、むし歯の原因になります。また、乳歯が生えてから、これらの飲み物を哺乳ビンで与えていると、前歯の表側や裏側がむし歯になる「ボトルカリエス」になる恐れがあります。乳歯が生えてきたら、寝る前の飲み物は麦茶や白湯にして、1歳を過ぎる頃からはコップで飲ませる練習を始めましょう。



裏側も同様に、リング状のむし歯になるのが特徴です。

実践！ 歯みがきと食生活

毎日の歯みがきで子どもの乳歯を守ろう

乳歯が1本でも生えてきたら、仕上げみがきを始めましょう。初めのうちは1日1回、機嫌のよいときに、慣れてきたら朝晩2回、仕上げみがきをしてあげます。奥歯が生えてきたら、特に就寝前は丁寧にみがいてあげましょう。

歯みがき習慣の準備

手のひらでほったたをさわったり、人さし指のほうで唇をさわったりすることで、口にさわられることに慣れさせます。また、日頃から子どもの口の中を見る習慣をつけることも大切です。



仕上げみがき	自分みがき
<p>子どもが痛がらない仕上げみがき歯ブラシを選ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> 毛足が短く、毛が密集している 毛先がなめらかに処理してある 毛のかたさはやわらかめの物を 	<p>子ども専用歯ブラシを持たせよう</p> <p>子ども専用の歯ブラシを自分で持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせます。のど突き防止仕様の物を選びましょう。</p>

フッ素ってもう使えるの？

フッ素（フッ化物）を使うとエナメル質が強くなり、むし歯菌の出す酸に負けにくい丈夫な歯になります。家庭では、うがいができない子ども向けに、フッ素スプレーや、ベビー専用のフッ素入りジェル状歯みがき剤などがあります。



歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように少し短めににぎります。



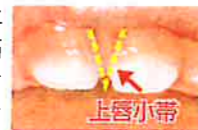
歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯ぐきの境目は小さくふるわせるようにしてみがきます。この時期、みがく時間は1本あたり数秒でOKです。



上唇小帯をガードしよう

上唇裏にあるひものような組織（上唇小帯）に歯ブラシがあたると痛いので、歯ブラシと反対側の人さし指で上唇をおさえるようにして上唇小帯をガードしてあげます。



歯みがきの姿勢

抱っこみがき

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みます。



寝かせみがき

1歳を過ぎる頃からは、寝かせてみがきます。



正しい食生活を身につけよう

規則正しい食生活を

食事やおやつ決まると、十分にお腹をすかせてから食べる習慣を身につけると、だ液の分泌がさかになり、むし歯予防効果がアップします。



離乳食期に味覚の幅を広げよう

離乳食期にさまざまな食材を体験させると、味覚の幅が広がって、将来、好き嫌いの少ない子どもに育つ可能性が高くなります。



よくかんで食べる習慣を

成長に合わせて、上手にかんで飲み込める食事のかたさにしてあげます。保護者が、ひと口30回以上かむことを目標にした「嚙み30（カミングサンマル）」を実践することで、子どもにお手本を示しましょう。

