

歯みがき

ヒント!



歯みがきっていつごろから始めればいいのか



歯みがきしようとするのが嫌が大変です



歯みがきの始めどきや、みがき方など赤ちゃんもお母さんも初めてでわからないことが多いですね。

歯みがきの準備をはじめましょう！

- ・子どもの口の中はとても敏感です。まずは、歯が生える前からほっぺたやお口のまわりをさわって、さわられる感覚になれさせましょう。
- ・保護者の方も笑顔いっぱい、やさしくタッチしてみてください。

上の前歯が生えたら、歯みがきをはじめましょう！

- ・赤ちゃんの歯は下の前歯から生えてくることが多いです。
- ・下の前歯は唾液に触れる機会が多く、虫歯菌が繁殖しにくい環境のため、上の歯に比べてむし歯になりやすいです。
- ・逆に上の前歯は、むし歯になりやすいため、生え始めたら歯みがきが必要になります。
- ・乳幼児期から歯みがきの習慣をつけていくことが大切です。

★まずは歯ブラシに慣れることから。始めは清潔なガーゼなどで口の中を触るなどして、徐々に慣らしていきましょう。

★大人の膝にこどもの頭をのせ、口の中が良く見えるようにすると磨きやすいです。上唇小帯（上唇をめくるとある筋）に当たると、嫌がるこどもが多いので、気をつけましょう。大人は歯ブラシを鉛筆もちにするとやさしい力で行えますよ。

★お話したり、歌をうたうなどして楽しい気持ちで行いましょう。この歌が終わるまでなど終わりを決めてあげると、最後まで頑張れるかもしれません。

★そして、歯みがきできたら、「ピカピカだね!」「きれいになったね!」とたくさん褒めてあげてください。

CHECK

!!

★港南区のHP ～子育てが楽しくなるコツ～
子育てコラムの9月号により詳しい内容が載っています。歯みがきのヒントがたくさんあるので、是非参考にしてください!!



ご相談のある方はお電話ください
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談
847-8439 (月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00)