

# 元気な歯と口も

# 歯みがきからはじめよう

1歳  
6か月頃

奥歯（第1乳臼歯）  
が生えてくる時期



むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。  
歯みがきのコツをつかんで、続けていきましょう。

## 歯ブラシは2本準備しよう

この時期の、歯の汚れ(歯垢=プラーク)の除去は、  
保護者による仕上げみがきが中心です。

### こども用歯ブラシ

- ・こどもがにぎりやすいもの
- ・安全プレートがついているものなど



### 仕上げみがき用歯ブラシ

- ・毛の部分はナイロン
- ・毛のかたさはふつ
- ・ヘッドは小さめ（前歯2本分程度）



お子さんが歯ブラシを持っている時は、見守ってあげましょう。

## 仕上げみがきのポイント

口の中がよく見える、**寝かせみがき**の姿勢がおすすめです。

この時期は、歯みがきを嫌がってしまうこともあります。歌を歌ったり、数をかぞえながら歯みがきすることで終わりの目安になります。

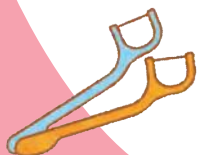
まずは1日1回から、歯みがき習慣をつくりましょう。  
どうしてもみがけない時は、機嫌が良い時間にやってみましょう。



## むし歯になりやすいところに気をつけよう

歯垢(プラーク)が残りやすいところは、むし歯にもなりやすいところです。

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯肉の境目
- ・奥歯の咬み合わせの溝



歯と歯の間にすき間がない場合は、デンタルフロスを使用しましょう。

## みがいているところをよく見よう

みがきにくい上の前歯を上手にみがくには、中央にある太いひだ(上唇小帯)に歯ブラシがあたらないように気をつけましょう。



上唇小帯



人差し指で上唇をよけるように、ひだの部分をカバーしてあげましょう。

## うがいの準備をしよう

これから口の機能は、食事をしたり、話したりしながら成長していきます。うがいは、口をきれいにするだけでなく、唇をしっかりと閉じることに繋がります。コップが使えるようになったら、頬をふくらませて「ぶくぶくうがい」のまねっこをしたり、**ラッパ**や**風船を吹く**などの遊びの中で、楽しく口の機能を育てていきましょう。



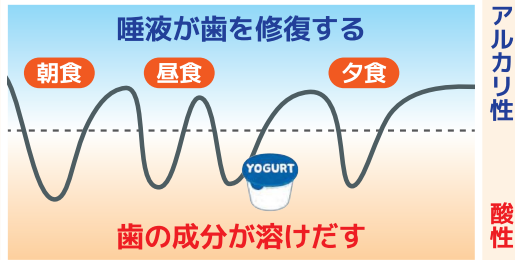
# むし歯になりにくい食生活をおくろう！

お腹をすかしてしっかり食べる！食事のリズムをつくりましょう

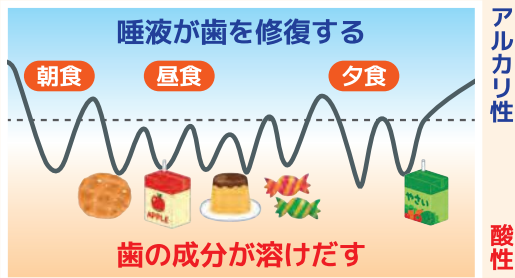
## 時間や回数を決めて、おやつを楽しもう

食事やおやつをダラダラ食べることで、口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。

### 3回の食事 + 1回の間食した場合



### 3回の食事 + 何度も間食した場合



## 上手なおやつの選び方

3回の食事です足りない分を、おやつとして補いましょう。糖分の多くないおやつで、美味しさや甘さを覚えていきましょう。

### むし歯になりやすい



\*糖分の量は一般的な目安です。

### むし歯になりにくい



## はみがきじょうずにできたね

はみがき、じょうずにできたかな？  
はをみがけたら、1つすきないろでぬりましょう

