

歯育て上手は 子育て上手

乳幼児編

hocl・歯科衛生士 本田 里恵
ホームページ <http://www.hocl.jp>

虫歯予防のポイント

1. はやね・はやおき・外遊び
2. 4回食(子どものおやつは食事です)
3. 甘いお菓子・飲みものをひかえる
4. 歯垢を取る(歯みがき・フロス)
5. 歯を強くする(フッ素・食事)

1才半ごろになると上下の前歯12本と
奥歯4本もはえはじめます。ひとにより
はえ方の早い遅いがありますが、
半年ぐらいのずれは心配ありません。

1才半で虫歯になっているお子さんは
ほとんどいません。しかし、3才になると
多くの子どもに虫歯ができています。
今日から2年間、よい習慣をつけましょう。
三つ子の魂百まで!

甘党にしないで!
特にスポーツ飲料・乳酸菌飲料
イオン飲料・果汁に注意!

仕上げみがきは、スキンシップから
お子さんと顔をさわったりさわられたり...
触れ合い遊びをしていますか?
お母さん、お父さんの指が口に入っても平気かな?



準備物

- ・歯ブラシ2本
1. 仕上げ用
2. お子さん用
- ・笑顔&ほめ言葉
- ・歯磨剤は特に必要ない。

みがき方



- ・爪は短く切る。
- ・歯ブラシは鉛筆持ち。
- ・小さく小さくコチョコチョ汚れを取る。



- ・小指で練習しましょう。
- ・1歯面につき10回はコチョコチョ。

みがけたかな? チェックしよう!

- ・指でさわってヌルヌルしない

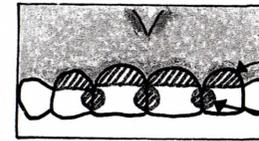


- ・コップの水がにごらない



歯科医院で赤染めしてもらうのが一番!

虫歯のできやすいところ



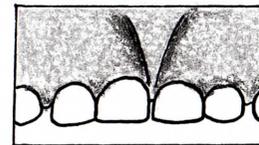
上の前歯
歯と歯ぐきの境目
歯と歯のあいだ

虫歯のスタートはホワイトスポット

歯の水分をティッシュでふきとると発見しやすい。
みつかったら歯科医院でフッ素塗布!



上唇小帯(すじ)が下の方にある時



すじに歯ブラシが当たると痛い!



左手人指し指でガードして、歯ブラシを縦に使用しましょう

おやつ

のどが乾いたら水かお茶(1番大事!)	
おすすめ!	おにぎり・水・麦茶・ほうじ茶 のり巻き・もち・うどん・いも トウモロコシ・焼せんべい・だんご 甘栗・ドライフルーツ・くだもの
たまには..	和菓子
とっておきの日の楽しみ!	洋菓子 (ケーキ・クッキー・ドーナツ・アイスクリーム)
控えましょう	スナック菓子・清涼飲料水