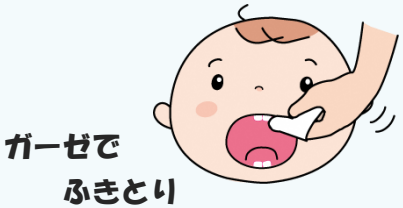
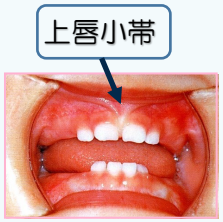
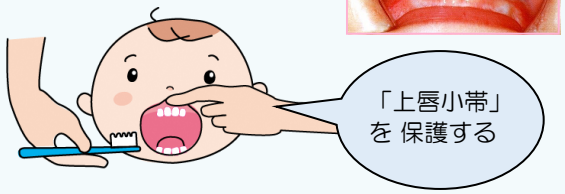
令和6年1月改訂

よい歯を育てる！はじめて歯みがき

口は「食べる」「話す」といった大切な役割を持っています。
家族みんなで歯と口の健康に気を付けましょう。
小さいうちから歯みがき習慣をつけて、むし歯のない健康なお口をプレゼントしましょう！

	6か月～9か月頃	9か月～11か月頃	11か月～1歳頃
歯の生え方	下の歯がはえてきます	上の歯がはえてきます	上下4本づつはえてきます
お手入れ方法	■ スキンシップとして口の周りや大人の指で口の中をさわってあげましょう。	 ■ ぬらしたガーゼでふいたり、歯ブラシを持たせる練習をしましょう。	■ 特に上の前歯・上の前歯の裏側に注意しましょう。歯ブラシを使ってみがく練習をしましょう。
注意すること	■ 手は良く洗って爪を短く切って衛生面に気を使いましょう。食べた後、白湯や水を飲ませることも有効です。 「さかさまの顔」に慣れさせるため、寝かせる練習をしましょう。	■ 歯ブラシ事故に注意！赤ちゃんひとりで歯ブラシを持たせないようにしましょう。	■ 上唇と歯ぐきをつなぐ「上唇小帯」に歯ブラシを当てないように注意しましょう。  

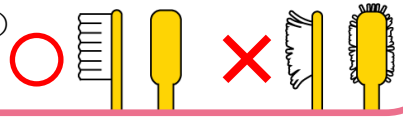
※ 許可なく複製・複写・転載することを禁じます。

池袋保健所　健康推進課　歯科担当　０３－３９８７－４１７３

歯みがき Q&A

Q1. おすすめの歯ブラシは？

A1. ヘッドの小さく、毛先の短いものがおすすめです。
赤ちゃんが噛む用と仕上げ磨き用と2本用意するのも良いでしょう。
毛先が広がったら新しい物に交換しましょう。
（目安は1か月くらい）



Q2. 寝るときに母乳（哺乳びんでミルク）を飲みます。むし歯になりますか？

A2. 歯がきれいな状態であれば、夜寝るときに母乳やミルクを飲んでもむし歯になりにくいです。しかし、歯に汚れがついている状態で、母乳やミルクを飲むと、むし歯のリスクがあります。
ガーゼでふき取ったり、白湯や水を飲ませても良いでしょう。

Q3. フッ素は塗った方が良いですか？

A3. 歯のはえた頃からフッ素を使うことでむし歯になりにくい強い歯を作っていくことができます。
方法としては、
①歯科医院や保健所で高濃度のフッ素を塗る
②ご家庭で年齢に応じた濃度のフッ素をペースト剤・ジェル・泡状などで使用する
等があります。
しかし、歯が汚れた状態でフッ素を塗っても、効果はあまりありません。

親子で歯みがきをすることは、コミュニケーションです！

一生懸命になりすぎて怖い顔をしないように！
笑顔で楽しくたくさんほめながら行いましょう。

＜歯みがきを楽しくする工夫・例＞

- ★ 歌を歌いながら歯みがきをする
- ★ ぬいぐるみや人形で、仕上げ磨きごっこをする
- ★ 保護者が歯を磨いている様子を見せる
- ★ 歯みがきの絵本をみせる
- ★ 手鏡を見せながら歯みがきをする

かかりつけ歯科医院で定期歯科健診を受けましょう！

保健所での歯科健診を上手に利用して、慣れてきたら、かかりつけ歯科医院で定期歯科健診を受けるようにしましょう。

歯科健診時の注意点！

☆歯をみがいてから受診しましょう。

歯が汚れていると、歯がよくみえず、口を開ける時間が長くなります。

☆何をするかをお子さんに伝えておきましょう。

歯を診るだけ、痛くないよ、など言い聞かせておくことや、歯医者さんごっこ遊びをして、歯をみせる練習をするのも有効です。
また、「終わったらお菓子、ジュースをあげる」のではなく、「終わったら、好きな絵本を読もう」など好きな遊びをしたり、たくさんほめてあげましょう。

※許可なく複製・複写・転載することを禁じます。