平成30年9月 作成

よい歯を育てる！奥歯がはえた頃の歯みがき

歯の生え方

～２歳頃

上に８本下に８本づつ生えてきます

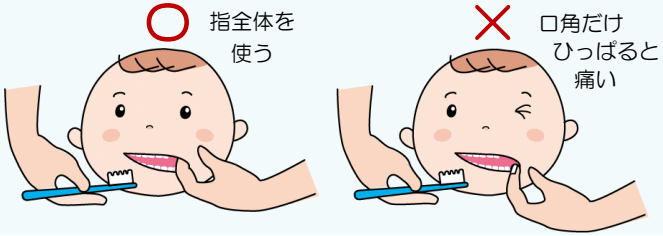
※ 個人差がありますので、このとおりでなくても心配はいりません。

お手入れ方法

■「食べたら磨く」習慣を楽しく確立させましょう。

注意すること

■ 優しく、痛くないように磨きましょう。口角は指先で持ち上げると痛いので、指全体を使って頬の奥を広げると痛くありません。



【効果的な歯みがき剤の使い方】

歯みがき剤は「フッ化物（フッ素）入り」ものを使い、少ないお水(約10ｍｌ）でうがいを１回だけにし、その後1～2時間は飲食を控えると、むし歯予防に効果的です。

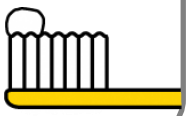
フッ化物(フッ素）の濃度に違いがあるので、こどもには「こども用歯みがき剤」を使い、仕上げ磨きの時に使用しましょう。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

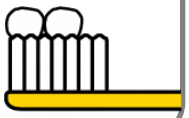
0～2歳
切った爪程度の少量

3～5歳
5mm 以下

6～14歳
1cm 程度

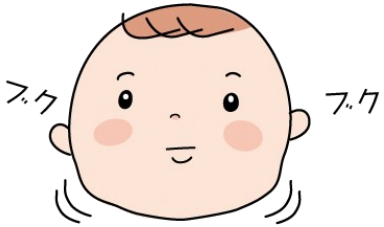


15歳以上
2cm 程度



歯ブラシ事故に注意しましょう！子どもひとりで歯ブラシをもたせないようにしましょう

ぶくぶくうがいの練習を始めましょう



■ 頬を膨らませて「空気でぶくぶく」「すこし水を含んでぶくぶく」したり、段階を踏んで練習してみましょう。

３歳頃までにかかりつけ歯科医を持ちましょう

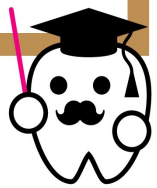
３か月から半年に一度は、かかりつけの歯科医院でむし歯のチェックやフッ化物塗布ができるようにしましょう。
保健所の健診をうまく利用し、慣れたら、歯科医院へ行ってみましょう。

健診前は仕上げみがきをしておきましょう

子どもには何をするか伝えておきましょう
ご褒美は「甘い食べ物・飲み物」ではなく、好きな事をして遊んであげましょう。

※ 許可なく複製・複写・転載することを禁じます。

歯みがき Q&A



Q．自分で歯みがきをしたがり、仕上げみがきは嫌がります。どうしたらいいですか？

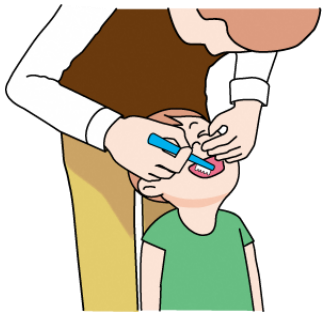
A．自分でみがいた後に保護者がみがく「仕上げみがき」の習慣は、少しづつ積み重ねて経験を増やしていく事が重要です。
どうしても嫌がるときには短い時間で仕上げみがきをして、必ず褒めて終わりましょう。
「今日は少ししかできなかったから、明日はもっときれいにしようね」「今日はたくさんきれいにできたね。ありがとう！」
など声掛けもポイントです。

Q．1日何回歯みがきをすればいいでしょうか？

A．3歳までに３回みがける習慣をつけましょう。
夜は必ずみがく習慣をつけ、少しずつ回数を増やしてみがけるようにしましょう。

【歯みがきを好きになる工夫】

★ 保護者がみがいているところを見せる
★ 保護者の歯みがきを子どもがする
★ ぬいぐるみや人形で仕上げみがきごっこ
★ 歌を歌いながら歯みがきをする
★ 一緒に歯みがきをする



■ どうしても寝かせ磨きできなかったら立たせてみがく方法もあります

■ 嫌がったら、時間を置いて違う歯をみがいてもいいでしょう

【コラム1】災害時の口腔ケア

災害時にはお口の中の状態が悪くなりがちです。
細菌がお口の中で繁殖すると、むし歯や歯周病だけでなく、風邪やインフルエンザ、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。
避難所に歯ブラシがあるとは限りません。
防災備蓄に家族分の口腔ケアグッズを常備しておきましょう。

【コラム２】甘い飲み物に注意しましょう！

甘い飲み物を毎日飲んでいるとむし歯が心配です。
水か麦茶で水分補給をしましょう。
下痢やおう吐・熱がある等、病気で、食事が取れないときは脱水にならないように、経口補水液が必要です。
スポーツドリンクは糖分が多く、塩分が少ないので、スポーツドリンクよりも、経口補水液で水分補給をしましょう。元気になったら、お水や麦茶で水分補給をしましょう。

※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