

子どもの歯を守ろう
歯磨きに慣れさせよう！！



あせらず。。 ゆっくり。。。。

子どもは、じっとしているのがイヤ！！それにどんなことをされるのか不安です。でも、これは、ステップを踏むことで、慣れていきます。

親がやさしく語りかけながら、心地よい時間を過ごせば、歯磨きは、実はとっても気持ちよいもののはずなのです。「歯磨きして……」ってお口を開けてくれる時がきっと来ますよ。

歯磨きに慣れさせるには
ステップをふんでゆっくりとね



さわられることに
慣れさせよう！！

<p>STEP 1 歯のない時期</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ほほや唇にさわってみよう。 • 温かいタオルで口の周りをふいてみよう。 • 慣れたら指で歯ぐきをさわってみよう。
<p>STEP 2 歯ブラシに慣れさせようね！</p>  <p>KOTO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 親や兄弟の歯磨きをみせましょう。 • 下の前歯が生えてきたらまず指で… 慣れたら歯ブラシでさわってみよう。 • 食後歯ブラシを子どもに持たせましょう。 
<p>STEP 3 上の前歯が生えたら・・・ 仕上げ磨きのスタートです！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 機嫌の良い時に！ 短時間で!! • 痛みを与えないように・・・ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>この頃の歯磨きポイント</p> </div> <p>上の前歯の歯と歯ぐきのさかいめが、 1歳前後にむし歯のできやすいところです。</p> 
<p>STEP 4 歯磨き習慣の完成期です</p> 	<p>奥歯が生え始めたら・・・(1歳6か月ごろ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 子どもは、食後の歯磨きをしましょう。 • 親は、1日1回の仕上げ磨きを習慣づけましょう。 • 奥歯の溝は虫歯菌のすみかになりやすいです。 

痛くない歯磨きが鍵を握っています!!

* 歯ブラシ選びが大切です

↔ 1.0~1.5cm 小さいヘッド



↔
長めのネック

- * 歯ブラシの毛のかたさは「やわらかめ」を選びましょう。
- * 仕上げ用の歯ブラシは子どもに持たせるものとは別に準備しましょう。
- * 歯磨きを始めた頃は、歯ぐきも柔らかく敏感で、傷つきやすく痛みも感じやすいです。慣れてきたら様子を見ながら「ふつう」のかたさに近づけていきましょう。

* 歯ブラシの持ち方

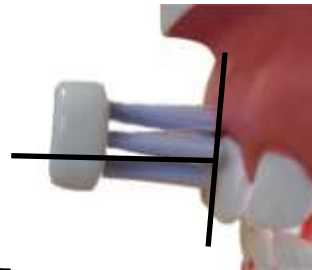
- ◎ 鉛筆の持ち方で持ちましょう。
- ◎ 軽く持ってやさしい力で気持ちいいくらいの力で磨きましょう。



手の甲を磨いてみて力加減を練習しましょう。

* 歯ブラシのあて方

歯の面に歯ブラシの毛を90°に当てて横に小さく動かします。



- * 「くちびる」を左指でのけてみやすくしましょう。



- * 「じょうしんしょうたい」は左手の指でガードしましょう。



- * 歯と歯ぐきの境はとても敏感なところですよ！
そっと毛先で磨いても痛がる時は
・・・毛先を使わない方法もあります！！

歯ブラシの腹を使って



歯ぐき寄りから磨きます



*ちょっとアドバイス

嫌がってあたりまえの時期です・・・

◎ 全部の歯を一度に！と思わずに1日1～2本の歯を順番に磨くつもりで、

その日のポイントを決めて磨いてみましょう。

◎ 短時間で終わらしましょう（10秒を目安に）

噛む練習を十分にさせてあげましょう

手づかみできる
ように工夫を
してね

*この時期前歯を使うことが噛む力をはぐくみます！！

✿ 手でつかんで食べたり、口の中の食べ物をだしたり入れたりすることによって、

“ひと口の量”を学習したり食べる意欲や自我が芽生えるのです。

✿ 手・おもちゃなどあらゆるものを噛みたがります。

これは、いろいろな固さの物を噛むことで、固さにあわせた噛み方、力の入れ方を学んでいるのです。「きたない！」と禁止せずに危険なもの以外は清潔にして噛ませてあげましょう。



食べものとあご

歯のかたちやあごのかたちは顔と同じように両親から受け継いで似るものです。

固いものを噛めばそれだけであごの発達がよくなるものでもありません。

けれどもよく噛むことであごの筋肉を使うため、お口全体の発達のバランスを助けることになり、あごの関節の発育にもかかわっています。

どのような食べものでもよく噛んで食べることがあごの成長の基本です。

（お母さんに知ってほしい）子どもの口と歯のホームケア..医歯薬出版,1997,p58)

