



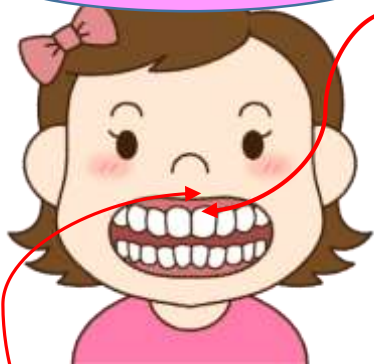
歯だいすき!

🌸 1~2歳の小さな子どもには、短時間で、手際のよい仕上げ磨きを心がける!

小さな子どもは、長くお口を開けていることができません。 → → → 1回の歯磨きタイムは、短時間で。
小さな子どもは、歯肉に歯ブラシが強く当たると痛がります。 → → → 優しく当てて小刻みに動かします。
小さな子どもは、つばがどんどん出ます。 → → → まだ、上手に「ごっくん」ができないときがあります。

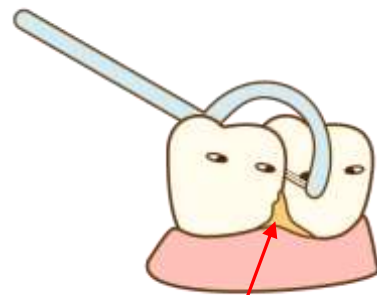
ここを磨こう!

きわちゃんと磨こう♪



上の前歯の根元部分にプラークは残りやすい! ここを磨く。
歯肉との境目なので、ゴシゴシ磨くと痛がって磨かせてくれなくなるので、注意深く磨こう。

上の前歯を磨くときは、人指し指で上唇小帯を鼻の方に押し上げよう。



歯と歯の間のプラークは、糸ようじを使って落とそう!

歯磨きのコツ

- 最初は「から磨き(何もつけずに磨く)」で。頃合を見計らって、「つばごっくんネ。」と声かけをし、お口を閉じさせます。(閉じないと飲み込みづらい。)
- **最後にフッ化物配合歯磨き剤**を利用して、サッとすべての歯の表面に行き渡らせるように磨きます。
- うがいをしなくてもよいタイプの歯磨き剤はそのまま終了し、うがいが必要なタイプは、**1~2回軽くうがい**をさせます。(過度のうがいは、口の中に残ったフッ化物の濃度を下げてしまいます。)
- 今日は前歯、明日は奥歯。あるいは、今日は上の歯、明日は下の歯。**と丁寧磨きをする部分を変える**ことで、数日に1回は、その部分を確実にきれいにしましょう。時間短縮にもなります。
- 趣向を変えて、「電動歯ブラシ」を試してみるのもよいですよ。



毎日の子どもの歯磨き、楽しんで…



小さな子どものむし歯予防に有効なのは、歯磨きなの？

「むし歯予防には歯磨き！」とお考えになっている御家庭は多いのですが、実は、乳幼児期のむし歯予防に欠かせないのは、「歯磨き」よりも「シュガーコントロール」（適切な甘味制限）なのです。

3歳頃までは、「砂糖を使った飲食物を控えめ」にすることで、健やかな味覚の形成が促され、その後もむし歯になりづらいのです。

3歳以降のむし歯予防は、「シュガーコントロール」「フッ化物による歯質の強化」「歯磨き」この3つを**バランスよく**行うことが成功の鍵です。（ひとつの方法だけに偏らない。）



『出典：(株)コムネット』



たかが歯磨き！されど歯磨き！

子どもは日々育つもの。将来に向けてより良い生活習慣を確立していくためには、食べたらず歯を磨く習慣は、自立心の芽生える3歳頃には定着させたいですね。そこで、歯磨きの時間を楽しくする方法やグッズをいくつか御紹介します。

歯みがきの絵本

『**ノタンはみがきは～み～**』（出版社：偕成社）

『**はみがきしようね**』（出版社：小学館）

『**はみがきあそび**』（出版社：偕成社）

『**はみがきじょうずにできるかな？**』（出版社：ニューハウス出版）

『**ははのはなし**』（出版社：福音館書店）

歯磨き動画

「子育てママ応援サイト『**ママるん！**』

歯磨きの歌を嫌がる子どもに見せると…39の歌動画」**検索**



歯磨き動画 39



「スマホ育児」につながらないよう、上手に利用しましょうね。

歯磨きカレンダー

ネットから無料でダウンロード。プリントアウトして使えます。

「楽しんで毎日の習慣に♪『**ごほうびシール台紙**』と『**ぬり絵カレンダー**』 MimiLy」**検索**



歯磨きカレンダー

小樽市保健所のフッ化物塗布日・・・

予約制 電話22-3110（月6回程度月・水・金の午後開設）

フッ化物歯面塗布は、4か月ごとに受けましょう。

歯科健診・相談（無料）

フッ化物塗布（740円）

※ 母子手帳と歯ブラシを持ってきてね！



年間日程表