

秋も深まってきましたね。さて今回は歯磨きのお話です。

## 仕上げ磨きはどうするの？

生後6ヶ月頃に歯が出てきます。このころになったら歯をみがく準備を始めてください。横になる 口を開ける 歯をみがくこの3つができてはじめて歯を磨けるようになります。でも突然みがこうとするとお子様は何されるのかわからず大騒ぎ！大人だっていきなり知らないことをされれば嫌ですよ。最初から無理をせず絵本を読んだりして「歯磨きをしてみたい」と思うようにもっていきましょう。それまではガーゼなどで歯を拭いてあげてください。

上下8本の前歯が生えたらそろそろ歯磨きスタート！

### 順 番

上の歯の表 裏

下の歯の表 裏

奥歯も出たら...

最後に噛む面をゴシゴシ！

- 歯ブラシを当ててブルブル磨き（小刻みに振動）
- 歯と歯ぐきの境目・歯と歯の間に当てる。歯だけにブラシが当たるように人差し指を歯ぐきに軽くあて、粘膜をよけましょう。歯ぐきにブラシがあたると痛くて嫌いになるお子様もいるので注意！
- 仕上げ磨きは1日1回でもいいからしっかりと磨くこと。
- 歯磨きのときにお歌を歌ったり、数をかぞえてあげると楽しくできるようになっていきます。

どうしても泣いちゃう『激イヤちゃん』は...

できるだけ歯磨きの時間を短く。

虫歯になりやすいところを中心に磨きましょう！

上下を一度に磨けないようなら朝・夜で分けて。

虫歯予防のためにおやつの内容を考えて。

食べたら口をゆすぐかお茶を飲む習慣を。

離乳食を食べたあとに授乳すると虫歯になりやすいので注意。

寝ている間に一番バイ菌が増えるので夜は必ず磨いて。

8・9才になるまではできるだけ仕上げ磨きをしてください。

3～4ヶ月に1度は歯科検診を受けましょう。

月1回歯磨きの練習で歯医者に通うとかなり上達しますよ！

### 虫歯になりやすいポイント

1. 上の前歯の表側
2. 上の前歯の歯と歯の間
3. 奥歯の歯と歯の間

下の前歯は虫歯になりにくいところなのであとまわし！



医療法人社団 スマイルデント

## とよみマリン歯科

〒104-0055 東京都中央区豊海町 5-9 東京水産会館 4F

TEL : 03-3536-5665

HP : <http://www.toyomi-marine.com/>