

妊娠

出産

乳幼児期

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

仙北市ホームページ
はコチラ！

2歳までの歯みがきステップ：一段ずつ確実に！

生まれたばかりの赤ちゃんには歯が生えていませんが、あごの骨の中では、歯が成長しています。乳歯は、胎児の時から、すくすく育っています。

子どもさんが、ひとりで歯みがきができるようになるためには、発達段階に応じたサポートが必要です。駆け足で登らずに、一段ずつ確実に進みましょう。

歯の生え方は個人差がありますので、進み方に心配のある時は、「乳幼児健診」や「おやこ交流広場」などの機会を利用してご相談ください。



歯が生える前

～お口のスキンシップで歯みがき開始の準備です～

- ★大人が手のひらで頬や、人差し指のはらで口びるの周りをさわります。
- ★大人の指を口の中に入れて歯ぐきにあててみましょう。
- ★時々、口の中を観察する習慣をつけましょう。



歯が生えたら

～歯みがき開始です。歯ブラシに慣らそう～

- ★乳幼児用の歯ブラシでみがきます。
- ★毎日1回、大人の膝に寝かせて歯みがきしましょう。
- ★歯ブラシは、大人の目の届く所で持たせてください。

8～9か月ころ

～水分で歯の汚れを落とせるように、コップで飲む練習開始です～

- ★水の量は少量から始め、上手に飲めるようになったらほめます。
- ★両手をコップに添え、大人がコップの角度を調整してあげましょう。

1歳ごろ

～1日1回は、仕上げ磨きしましょう～

- ★あおむけになることが楽しくなる遊びを取り入れる工夫もあります。
- ★声をかけながら笑顔でみがき、少しでも出来たら、大げさにほめてください。
- ★うがい不要の歯みがき粉や、フッ素も利用しましょう。
- ★上唇小帯（上唇の裏にあるスジ）をキズつけないように、指で保護してください。

1歳6か月ころ

～仕上げみがきを継続しましょう～

- ★歯ブラシは、子ども用と仕上げみがき用の2本を準備しましょう。
- ★事故防止のため、子どもが一人で歯みがきするときは必ず座らせ、大人がそばにいてください。
- ★みがき方は、力を入れ過ぎず、やさしくが基本です。
- ★『1歳6か月児歯科健康診査』を受けましょう。

2歳のころ

～仕上げみがきの完成時期です～

- ★1～2本ずつ、細かい横みがきをしましょう。
- ★虫歯になりやすい、①歯と歯肉、②上の前歯の歯と歯の間、③奥歯の歯と歯の間は、糸ようじの利用も効果的です。
- ★白濁、黄色、薄茶になっている歯は、虫歯の始まりかもしれませんので、歯科医師に相談しましょう。
- ★『2歳6か月児歯科健診』を受けましょう。
- ★『2歳児用フッ化物塗布』券を利用し、歯科医院で受けましょう。

