



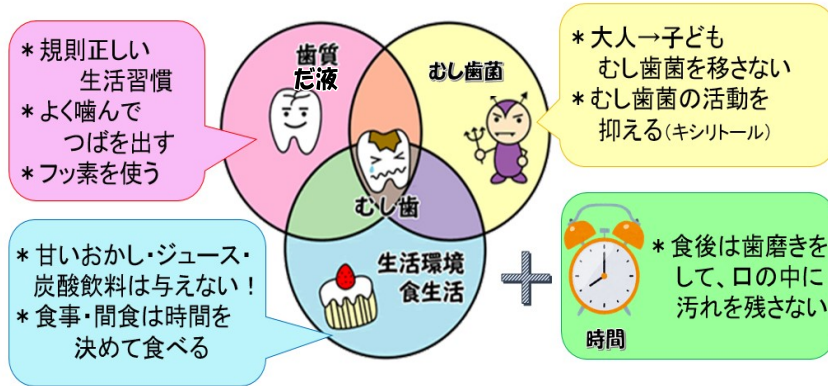
1 こどもの歯の生え方とお手入れ方法

歯の生え方	お手入れ方法
5〜6か月ごろ 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがき習慣の準備 指やおもちゃなどをなめて遊ぶようになったら、「ほっぺた→くちびる→歯ぐき」口の中をさわる <p>食後のケア 離乳食後の母乳やミルク→白湯かお茶を飲ませる</p>
7〜8か月ごろ 下の乳前歯が生える 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯が生えてきたら歯のお手入れスタート 綿棒やガーゼで歯の表面をぬぐう <p>歯みがき回数 基本は離乳食を食べた後。最初は1日1回から徐々に慣れさせる</p> <p>フッ素 汚れをぬぐった後に、フッ素スプレーやジェルを使うと、歯質が強くなってむし歯予防に効果的</p> <p>フッ素フォーム フッ素スプレー フッ素ジェル</p>
9〜11か月ごろ 上の乳前歯が生える 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯ブラシで歯みがきスタート 食後に自分みがき+仕上げみがきをする <p>歯ブラシ選びのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毛の長さが短く、幅が小さいもの ・柄が細いもの ・のどつき防止のガードがついているもの
1歳ごろ 上下4本ずつ生える 	<ul style="list-style-type: none"> ●奥歯が生えてきたら、噛む面をしっかりとみがく <p>子どもの歯は溝が深く、はっきりとしているので汚れがたまりやすい！</p>
1歳6か月 奥歯(第一乳臼歯)が生える 	
2歳6か月 奥歯(第二乳臼歯)が生える 	

2 むし歯になる4つの条件

むし歯菌の家となる「歯」があり、その表面に住みついた「むし歯菌」が「食べ物(糖分)」を摂取し一定以上の「時間」が経過する、という4つの条件がそろえば、むし歯ができます

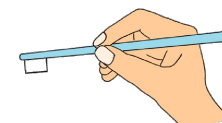
4つの条件それぞれの予防方法



3 仕上げみがきのポイント

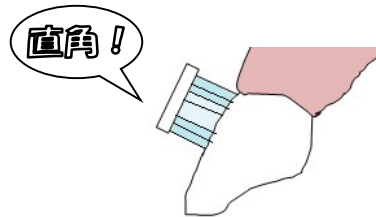
①歯ブラシの持ち方

ペンをもつように!

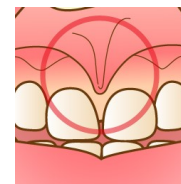


②歯ブラシの動かし方

- ・歯ブラシは歯面に対して直角にあてる
- ・歯と歯茎の境目にあて、歯2本の幅で細かく動かす



③上唇小帯をガードする



上の歯を磨くときは、人差し指の腹で上唇を軽くおさえる

