



# 1 こどもの歯の生え方とお手入れ方法

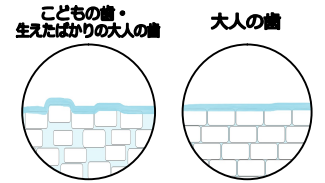
歯の生え方	お手入れ方法
5〜6か月ごろ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯みがき習慣の準備 指やおもちゃなどをなめて遊ぶようになったら、「ほっぺた→くちびる→歯ぐき」口の中をさわる</li> <li>食後のケア 離乳食後の母乳やミルク→白湯かお茶を飲ませる</li> </ul>
7〜8か月ごろ 下の乳前歯が生える 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯が生えてきたら歯のお手入れスタート 綿棒やガーゼで歯の表面をぬぐう</li> <li>歯みがき回数 基本は離乳食を食べた後。最初は1日1回から徐々に慣れさせる</li> <li>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</li> </ul>
9〜11か月ごろ 上の乳前歯が生える 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>歯ブラシ選びのポイント                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・毛の長さが短く、幅が小さいもの</li> <li>・柄が細いもの</li> <li>・のどつき防止のガードがついているもの</li> </ul> </li> </ul>
1歳ごろ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●奥歯(第一乳臼歯)が生える</li> <li>●奥歯が生えてきたら、噛む面をしっかりみがく</li> </ul>
1歳6か月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●奥歯(第二乳臼歯)が生える</li> </ul>
2歳6か月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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!</li> </ul>

# 2 こどもの歯は大人の歯よりもむし歯になりやすい!

## こどもの歯の特徴

- 歯質(エナメル質)が、大人の歯よりやわらかい+でこぼこしている  
→・むし歯菌や汚れが付きやすい!  
・歯が酸に溶けやすい!
- 神経が大きい! →重症化しやすい

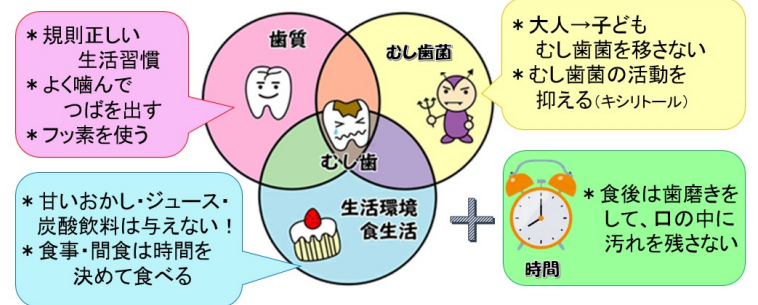
## 歯の表面(イメージ)



# 3 むし歯になる4つの条件

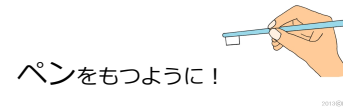
むし歯菌の家となる「歯」があり、その表面に住みついた「むし歯菌」が「食べ物(糖分)」を摂取し一定以上の「時間」が経過する、という4つの条件がそろえば、むし歯ができます

## 4つの条件それぞれの予防方法



# 4 仕上げみがきのポイント

## ①歯ブラシの持ち方

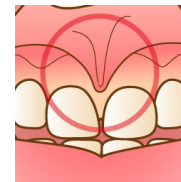


## ②歯ブラシの動かし方

- ・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

直角!

## 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

