

子どもの乳歯をむし歯から守る 「仕上げみがき」「食生活」「歯科健診」



1 効果的な仕上げみがきを身につけよう

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。小学校2年生くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要となるので、幼児期から上手な仕上げみがきの習慣を身につけましょう。1日2回は歯みがきをし、特に就寝前には丁寧にみがいてあげましょう。

痛くない仕上げみがきの手の添え方



上唇にあるひものような組織（上唇小帯）に歯ブラシがあたるととても痛いです。歯ブラシを持った反対の手の人差し指で上唇をめくって上唇小帯をガードしてあげます。

歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように少し短めににぎります。

笑顔でやさしく歯みがきへ誘おう！



歯ブラシの動かし方



歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯ぐきの境目はらせんを描くように小さくコチョコチョコとみがきます。

歯みがきの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、ももとひざで挟んで子どもの体を固定します。

賢い仕上げ用歯ブラシ選び

- 柄がストレートで、ヘッドが小さい。
- 毛足が短く、毛が密集している。
- 毛のかたさは毛先が開いたら新しい物に交換を！



子どもを歯みがき好きにさせる

コツ

子ども専用の歯ブラシを持たせる

子ども専用の歯ブラシを持たせて自由にカミカミさせ、歯ブラシの感触に慣れさせます。初めのうちは、のど突き防止仕様のおすすすめ。



まわりの人が楽しく歯みがきをする

保護者などが楽しく歯みがきをしていると、自分も歯みがきをしたい、みがいてもらいたいと思うようになります。歯みがきができたなら、思いきりほめてあげましょう。



「歯みがきごっこ」で遊ばせる

お気に入りのぬいぐるみや人形に歯みがきをしてあげるごっこ遊びやしつけ絵本で、歯みがきの楽しさを教えます。



2 正しい食生活を！

- 1日3食、規則正しく食べよう。
- 栄養バランスのよい食事を心掛けよう。
- よくかんで食べる習慣を身につけさせよう。
- 飲み物は水や麦茶などの糖分を含まない物を与えよう。
- ジュースやイオン飲料の与え過ぎは要注意。
- おやつは季節の野菜や果物をとろう。
- 食べたあとには、キシリトール食品を使う習慣を。
- 就寝前の歯みがき後や寝ながらの授乳はやめよう。



保護者が見本を見せることが大切

保護者が正しい食習慣を心掛けるようにすることが大切です。ひと口30回以上かむことを目標にした「噛ミング30（カミングサンマル）」を実践しましょう。

3 定期的に歯科健診を！

1歳6か月を過ぎたら、かかりつけの小児歯科医を決めて、年に2回程度は歯科健診を受けるようにしましょう。歯科健診では、むし歯の有無以外にも、歯みがきの仕方や食事指導など、その子どもの歯の状態にあったきめ細かいアドバイスが受けられます。

また、身近にいる親なども定期的に歯科健診を受け、むし歯予防に努めましょう。

フッ素でむし歯予防

フッ素（フッ化物）が、歯にとり込まれるとエナメル質が強くなって、むし歯菌が出す酸に負けにくい歯になります。歯医者さんでフッ素を塗ってもらったり、うがいができるようになったらフッ素入りの歯みがき剤を使うことで、むし歯予防効果が高まります。

