

# 歯みがき習慣をつけよう！

## 歯が生える前

☆口をさわられることに慣れる練習をしましょう



寝かせみがきの体勢で、ほったや口のまわり、唇をやさしくさわりましょう。

## 下の前歯が生えてきたら

☆こども用歯ブラシを用意しましょう



保護者の見守りの中で自由にしゃぶらせ、歯ブラシの感触に慣れさせましょう。

## 上の前歯が生えたら

☆仕上げ用の歯ブラシを用意しましょう



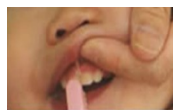
上の前歯が3mmほど生えたら  
1日1回は仕上げみがきをしましょう。

事故防止のため、歯ブラシを持った  
こどもから目を離さないように！！

## ★仕上げみがきの方法



歯ブラシは鉛筆を持つように。



日本小児歯科学会HPより

上唇の内側にある  
すじ(上唇小帯)に  
歯ブラシが当たる  
といやがるので  
気をつけましょう。

寝かせみがきを  
しましょう。

出典：(株)コムネット

夜寝る前はていねいに！

仕上げみがきの  
詳しい方法は  
こちら⇒



## 仕上げみがき用歯ブラシの選び方

② ↔



① ← → ③ ← →

- ① 持つ所がまっすぐ
- ② 毛先がまっすぐ
- ③ ヘッドがまっすぐ

- ★毛はナイロン製のもの
- ★毛の硬さはふつう
- ★1か月に1回は交換



## むし歯菌をうつさない！

## 3歳までが特に重要

キレイなお口で  
スキンシップを  
楽しみましょう！



家族みんな

かかりつけの歯科医院で  
定期的なお口のケアを  
始めましょう♪



むし歯菌は1歳頃～3歳の間に  
家族などの唾液から感染します



## 糖分の摂取回数を控えめに

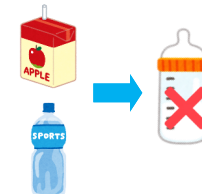
## 水分補給は水や麦茶でOK！

おやつは1歳頃から1日1～2回、  
時間と量を決め、ちょこちょこ飲み、  
ダラダラ食べにならないよう気を付け  
ましょう

哺乳瓶で甘味飲料を与えると  
むし歯になりやすいです



コップ一杯(200ml)の中に  
イオン飲料は約大さじ1杯、  
リンゴジュースは約大さじ2杯、  
乳酸菌飲料は約大さじ3杯  
の糖分が含まれます!!



上下の前歯が生えたら食物をかじり取る練習  
を積極的にして、よく咬めるお口を育てましょう

\*歯の生え方には個人差があります。

| 時期    | 離乳初期<br>5～6か月頃          | 離乳中期<br>7～8か月頃         | 離乳後期<br>9～11か月頃   | 離乳完了期<br>12～18か月頃 |
|-------|-------------------------|------------------------|-------------------|-------------------|
| 歯の生え方 | 歯が生える前<br>              | 下の前歯が生える<br>           | 上下の前歯が生えそう<br>    | 奥歯が生え始める<br>      |
| 摂食機能  | 口を閉じて取り込みや呑み込みができるようになる | 舌と上アゴで潰していくことができるようになる | 歯ぐきで潰すことができるようになる | 歯を使うようになる         |

参考：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」



## フッ化物を利用する！

### むし歯予防に有効なフッ化物

#### ★フッ化物の効果★

- 1 歯の質を強くする
- 2 初期むし歯※を修復する
- 3 むし歯菌の働きを弱くする

※初期むし歯



歯が溶けかかって白濁しているが、まだ穴があいていない状態

#### ★フッ化物の利用方法★

### 1 フッ化物配合歯磨剤を使う



#### ～歯が生えたら使いましょう～

うがいができない間は ジェルやスプレータイプを、うがいができるようになったらペーストタイプも使うことができます。

うがいは少量の水で1回程度にしましょう。

#### 【フッ化物配合歯磨剤の濃度と使用量】

|           |  |                                       |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 歯が生えてから2歳 |  | 900～1,000ppmF<br>米粒程度<br>(1～2mm程度)    |
| 3～5歳      |  | 900～1,000ppmF<br>グリーンピース程度<br>(5mm程度) |

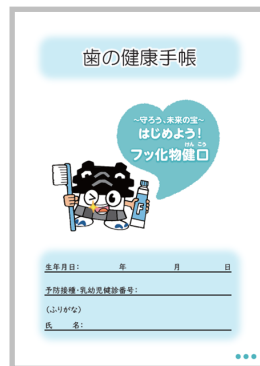
※6歳以上は1,450～1,500ppmFの歯磨剤を歯ブラシ全体(1.5cm～2cm)使用

### 2 フッ化物塗布

歯が生えてから14歳頃まで歯科医院で定期的に(年2回以上)塗布すると効果的です。



#### ★無料でフッ化物塗布ができます★



無料でフッ化物塗布ができる「フッ化物塗布券」付きの「歯の健康手帳」を生後8か月頃にお届けしますので、是非ご利用ください。  
(塗布券は1歳、2歳、2歳6か月の頃に使えます)

### 3 フッ化物洗口

4歳～14歳頃まで行くと効果的です。保育園や小中学校で行うなど集団向きです。



#### ～守ろう、未来の宝～

けんこう  
はじめよう！フッ化物健口

熊本市が行っている  
歯と口腔の健康づくりはこちら⇒



【お問合せ】熊本市健康づくり推進課

☎ 096-328-2145

発行:令和 年 月

資料3-2 (改定案)

～歯から始めよう～  
Happy life

みんなで育てよう！

## はじめての歯

サンキュー

### 歯っぴー39チャレンジ

～むし歯のない3歳児を9割に増やそう～



熊本市のこどもたちは他の政令指定都市と比べてむし歯が多い状況が続いています。未来あるこどもたちの健やかな成長を支えていくために、みんなでむし歯予防に取り組みましょう！

熊本市・健康くまもと21推進会議