

ここが知りたい！

1歳6か月頃のお口の中

1歳6か月頃になると、奥歯が生えてくるお子さんが多くなります。奥歯はむし歯菌の格好の住みかになり、歯みがきもしづらく、むし歯になりやすくなります。この時期のお口のケアはとても重要です。

6ヶ月
乳歯の
生えはじめ



むし歯菌に
感染しやすい時期
感染の窓

19ヶ月
(1歳7ヶ月)

36ヶ月
乳歯が
生えそろう



必ず、仕上げ磨きをしましょう！

むし歯は夜、寝ている時に作られます（歯を守る唾液の分泌が減少するため）。寝る前の仕上げ磨きはフッ化物ジェル等を使って優しくしっかり磨いてあげましょう。

歯ブラシは2本準備しましょう。

子ども用歯ブラシは安全なものを選び、仕上げ磨き用歯ブラシは柄がストレートで長め、毛の硬さがやわらかめのものを選びましょう。

毛先が開いたら
すぐ交換！

長時間でなくても、夜寝る前は毎日必ず歯みがきをしましょう。また、みがき残しがないか定期的に歯科医院でみてもらうことも大切です。

むし歯のないかけのサインを見逃さないで！

白くなっている所は汚れではなく、歯の表面が脱灰（溶けている）している状態です。そのままにしておくと、穴があき、むし歯になってしまいます。



でもこの段階なら
唾液やフッ素の力
で修復可能！

フッ化物ジェル等を使って
歯みがきをがんばろう！

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、ももと膝で挟んで子供の体を固定します。お口の中が一番よく見えます。

健診のときや歯科医院で診てもらうときの練習にもなります。

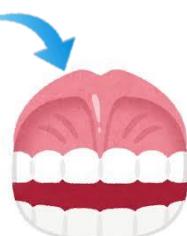


嫌がって動いてしまうときには、子どもの腕に足を乗せて固定します。歯ブラシを持っていない手で頬とあごをしっかりと固定して磨きます。

このくらいの時期は歯みがきを嫌がるのは当たり前！でも毎日継続してみがくことで成長とともに嫌がらずにできるようになります。

上唇小帯に気を付けて！

上唇の裏にあるひだのような組織（上唇小帯）に歯ブラシがあたると痛いので、指でおさえたりして毛先があたらぬように気を付けましょう。



痛い思いをすると歯みがきが嫌いになる原因になっちゃうよ