

船橋市保健所: 歯科衛生士

歯ブラシに慣れよう



物をつかむようになったら、赤ちゃんに歯ブラシを持たせて口の中に入れ、歯ブラシの感触に慣れさせましょう。

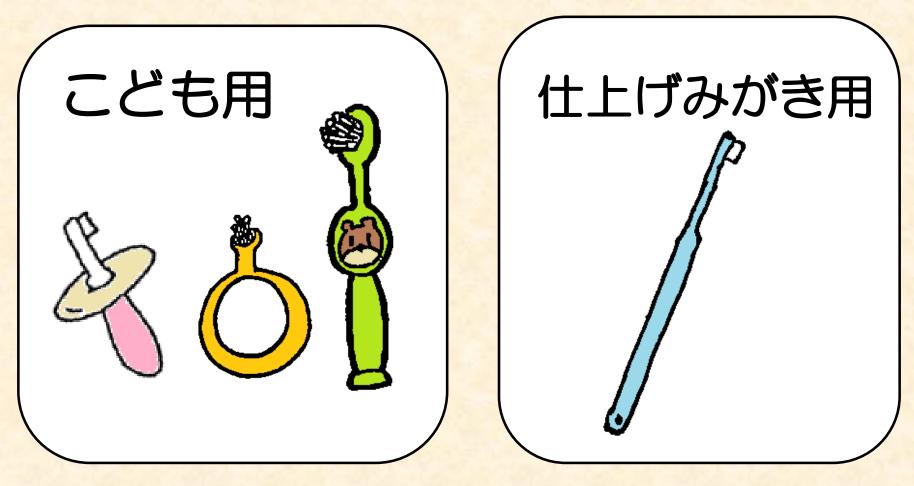
歯ブラシの 持ち歩きに注意!



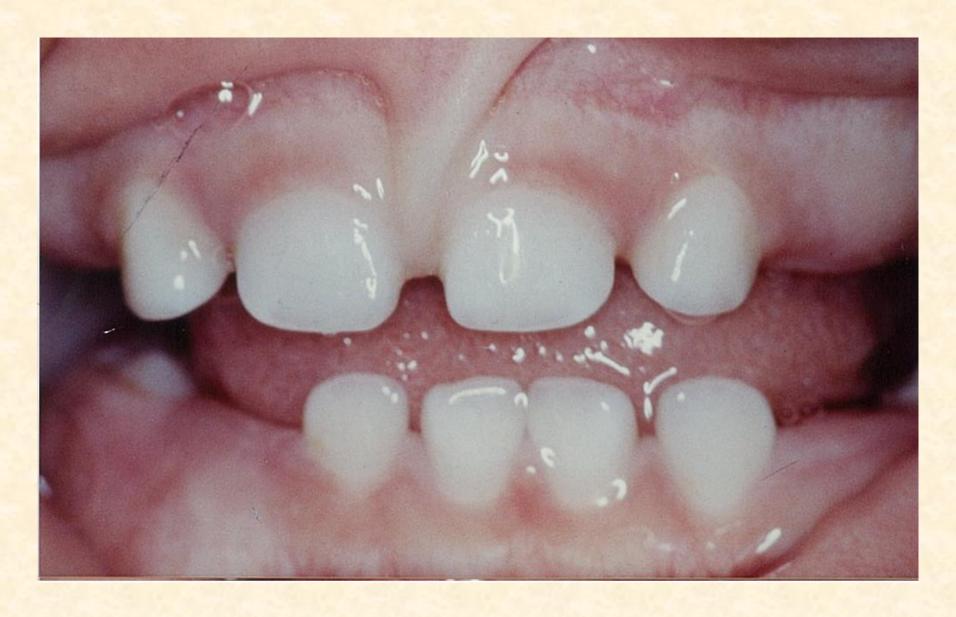


歯ブラシを持たせっぱなしは危険です。必ず近くに保護者の方がいるときに持たせるようにしましょう。

歯ブラシの選択



歯ブラシには2種類あります。赤ちゃんには「赤ちゃん用」のストッパーがついていたり、リングの形になっているようなものを準備してあげましょう。もう1種類は「仕上げみがき用」です。



1歳くらいに前歯が生えそろったら、保護者の方が仕上げみがき用の歯ブラシを使ってみがいてあげましょう。

上唇小带

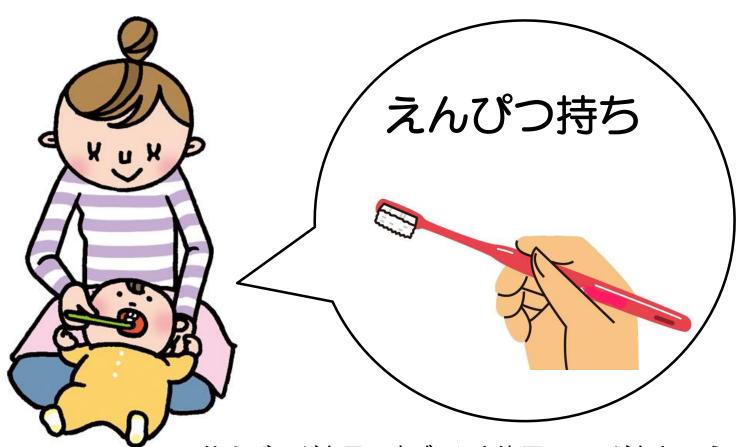


特に上の前歯のあたりにある上唇小帯といわれる部分に歯ブラシをひっかけやすいので・・・



ひっかけないように人差し指でしっかり押さえてあげるとよいでしょう。

仕上げみがき



仕上げみがき用の歯ブラシを使用してみがきましょう。 仕上げみがき用は毛のついたものを使用しましょう。 鉛筆もちに歯ブラシを持って、手早く行いましょう。 そして歯みがき後にはいっぱいほめてあげましょう。

おやつの取り方



おやつは1歳からといわれていますが、お子さんは胃が小さいため、3回の食事だけでは量も栄養も不足してしまいます。お子さんにとってはそれを補うためのものであり、おやつは「4回目の食事」という位置づけです。

甘いお菓子ではなくお食事の代わりになるようなものにしましょう。また、ダラダラ食べずに 時間を決めて食べるようにしましょう。

あまい飲み物に注意

特に哺乳瓶に甘いジュース等を入れてあげないようにしましょう ⇒





だらだらと飲み続けると…



飲み物の酸によって歯が溶けてしまう 酸蝕歯(さんしょくし)というむし歯になってしまいます。

家族でお口をきれいに



生活リズムを整えて、毎日の歯みがきを習慣にしましょう。

船橋市の保健センターには歯科衛生士がおります。

お気軽に相談してください



