

むし歯菌を追い出そう！！

仕上げ磨きのスタート

1歳6ヶ月頃

むし歯菌は、1歳7ヵ月からの1年間で歯に定着します。

感染は常におこるのではなく、一生のうちでおこりやすい時期が3回あるとわかっています。はっきりと検証されているのは、1歳7ヵ月からの1年間で。ちょうど乳歯の奥歯が生えそろうこの時期に奥歯の溝を格好のすみかにして、いっきに増え定着します。この時期に定着したむし歯菌を常在菌（むし歯をつくりにくい菌）に置き換えることは非常に困難であると言われています。

むし歯菌の感染を防ぎ、常在菌が定着するように心掛けましょう！！



奥歯をねらってむし歯菌が
やってくる

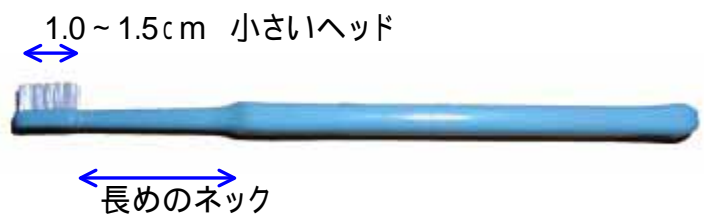
仕上げ（点検）磨きの方法	P 1
1歳6ヶ月頃の歯磨きポイント・歯ブラシの当て方	P 2
噛めているかな？	P 3

イラスト 荻野 琴美 KOTO.

仕上げ（点検）磨きの方法

ヒザの上に寝かせて磨くとお口の中がよく見えて、きれいに磨けます。
歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、力を入れすぎないように磨きましょう。

仕上げ用の歯ブラシは、子供の
ものとは別に用意しましょう。
毛のかたさは、「ふつう」の
ものを使いましょう。



歯みがきこ

“フッ素入り歯磨きこ”によるポスト磨き

ブクブクうがいの出来ない時は、口すすぎのいらぬタイプのものを使い歯磨きあとや歯磨き時に使うといいですよ！！

* 使用方法は別パンフレットがあります

歯ブラシの交換と保管方法

- ・毛先から 1/3 ぐらいが開いてきたら交換しましょう。
- ・使った歯ブラシはよくお水で洗って乾かしましょう。



注意点

- ・日ごとに磨くポイントの歯を変えながら、短時間（10～20秒）で磨きましょう。
- ・音楽をかけたり、歌ったり楽しい雰囲気作りをしましょう。
- ・終わったあとはしっかりほめてあげましょう。



いやがってさせてもらえない時の・・・方法

あばれて磨けないときは・・・

- 子供の肩を両ひざあたりで固定する。
- 頭が動かないようにね
- 5～10秒程度で終わめしょう



歯のない時期から慣れさせると、抵抗されることが少ないですよ。

家族の協力があるときは・・・

- 子供の両手を持って手遊びしてもらおうのもいいですよ。

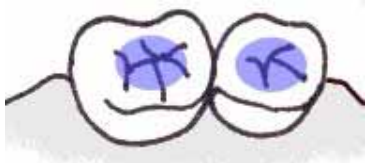
寝るのがいやな様なら・・・

- 低い椅子に親がすわり軽く足を開く。
- 足にもたれるように子供を座らせ、太ももの間に子供の頭をはさむようにして磨くといいですよ。



1歳6ヶ月頃の歯磨きポイント

奥歯の咬み合わせの溝

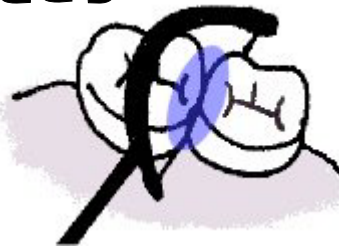
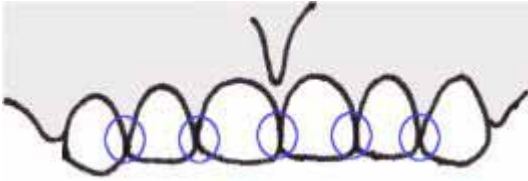


犬歯・奥歯の歯と歯ぐきの間



ほっぺたを左指でのけながら
磨きましょう

歯と歯のすき間がつまっているところ



奥歯の歯と歯の間は
特に注意！！

フロスや糸楊枝を使おう！！

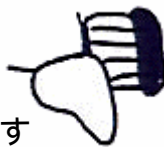
歯ブラシの当て方

上下前歯のくちびるがわ

少し口を開けて上と下は別々に磨く

左指で“くちびる”をのける
“しょうたい”を指でガード
する。

小さく横に動かす



上下奥歯のほっぺたがわ

奥から前へ、上と下は別々に磨く
頬は左指でのけて磨く



上下前歯の裏側

歯ブラシは、縦に入れる。
歯の傾きにあわせて小さく動かす。

上



下



上下奥歯の噛み合せ



上下奥歯の裏側

下の奥歯は舌を歯ブラシの
背のところでのけながら磨く



縦に入れて



この部分
を使って磨く

1歳～1歳6ヶ月頃の噛めているかな？ チェック！！

1. まるのみすることが多い
2. いつまでも口にもって飲み込まなかったり、出してしまったりすることが多い
3. あまり噛んでいない
4. 1歳までに大人と同じ固さの食事にした
5. 口を開けていることが多い
6. 食べ物が口からよくこぼれる
7. 歯ぐき食べができない

思い当たること
あったら・・・
要注意

歯ぐき食べ

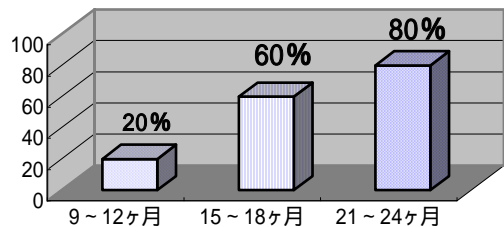
- ・ やわらかい物を奥の歯ぐきで噛みつぶせるかな
- ・ 口をしっかり閉じているかな
- ・ 右左に交互に“くちびる”を動かしているかな



まだ早いですヨ！！大人と同じ固さの食事・・・

“歯ぐき食べ”の発達が完了するのは個人差が大きく、“歯ぐき食べ”完了までに、大人と同じ固さの食事に
してしまつと・・・

「歯ぐき食べの発達」



二木武「咀嚼の誕生～哺乳から離乳へ」(『誰も気づかなかった 噛む効用—咀嚼のサイエンス』日本咀嚼学会編、日本教文社、p.45～46)より

「丸飲み」や「いつまでも口にためて飲み込めない」噛むことがヘタな子どもになってしまいます。

1歳で20%
1歳6ヶ月でも60%
の子どもがやっと
「歯ぐき食べ」
できる程度なのです。

3歳ぐらいまでは、大人より少し柔らかいぐらいのものをゆっくり、しっかり噛ませるようにしましょう！！