

# 子供の歯を守ろう

歯磨きに慣れさせよう！！

1 歳前後

**あせらず。。 ゆっくり。。。。**

子供は、じっとしているのがイヤ！！

それに。。。。

どんなことをされるのか不安です。

でも。。。。

これは、ステップを踏むことで、  
慣れていきます。

親がやさしく語りかけながら、

心地よい時間を過ごせば

歯磨きは、実はとっても気持ち

よいものはずなのです。

「歯磨きして。。。。」って  
お口を開けてくれる時が  
きっと来ますよ



歯磨きに慣れさせるにはステップをふんでゆっくりとね p 1

痛くない歯磨きが鍵を握っています！！ p 2

噛む練習なのです!! 十分にさせてあげましょう。 p 3

イラスト 荻野 琴美 KOTO.

# 歯磨きに慣れさせるにはステップをふんでゆっくりとね！

## Step 1

歯のない  
時期

ほほや唇にさわってみよう

温かいタオルで口の周りをふいてみよう

慣れたら指で歯ぐきをさわってみよう

さわられる  
ことに慣れさせ  
よう！！



KOTO.

## Step 2



KOTO.

### 歯ブラシに慣れさせようね

親や兄弟の歯磨きをみせましょう。

下の前歯が生えてきたらまず指で・・・

慣れたら歯ブラシでさわってみよう

食後歯ブラシを子供に持たせましょう。



上の前歯が生えたら・・・

## 仕上げ磨きのスタートです

機嫌の良い時に！ 短時間で！！

痛みを与えないように・・・

この頃の歯磨きポイント

上の前歯の歯と歯ぐきのさかいめ



1歳前後にむし歯のできやすい所です

## Step 3



KOTO.

## 1歳6ヶ月頃

奥歯が生え始めたら・・・

子どもは、食後の歯磨きを  
親は、1日1回の仕上げ磨き

を習慣づけしましょうね

奥歯の溝は虫歯菌のすみかになりやすいのです。



歯磨き習慣の完成時期です



KOTO.

## Step 4

# 痛くない歯磨きが鍵を握っています!!

## 歯ブラシ選びが大切です!!

歯ブラシの毛のかたさは「**やわらかめ**」を選びましょう。

**仕上げ用の歯ブラシ**は子どもに持たせるものとは別に準備しよう

1.0~1.5cm 小さいヘッド

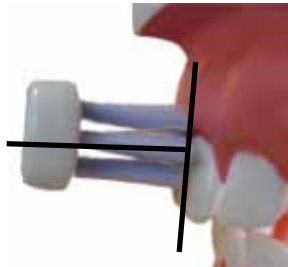


長めのネック

歯磨きを始めた頃は歯ぐきも柔らかく敏感です。傷つきやすく痛みも感じやすいので。慣れてきたら様子を見ながら「ふつう」のかたさに近づけていきましょうね

## 歯ブラシの当て方

歯ブラシの当て方は基本的には・・・  
歯の面に歯ブラシの毛を90°に当てて横に小さく動かします



「くちびる」を左指でのけてみやすくしようね



「じょうしんしょうたい」は左手の指でガードしてね



歯と歯ぐきの境はとても敏感なところです!

そっと毛先で磨いても痛がる時は・・・  
毛先を使わない方法もあります!!

(歯ブラシの腹を使って歯ぐきよりから磨きます。)

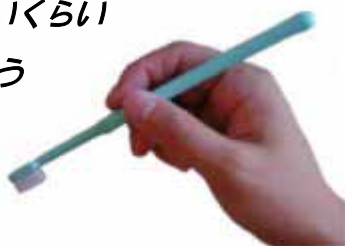


## 軽く持って、やさしい力でね

鉛筆の持ち方で持ちましょう

手の甲を磨いてみて力加減を練習してね!

気持ちいいくらい  
の力で磨こう



嫌がって当たり前の時です・・・

全部の歯を一度に!と思わずに・・・

1日1~2本の歯を順番に磨くつもりで、その日のポイントを決めて磨いてね。

短時間で終わらしましょう(10秒を目安に)

終わったら必ずほめてあげましょう♪

# 噛む練習なのです！！十分にさせてあげましょう

## この時期前歯を使うことが噛む力をはぐくみます！！

### 手づかみで食べさせましょう

手でつかんで食べたり、口の中の食べ物をだしたり入れたりすることによって・・・

ひと口の量”を学習したり  
食べる意欲や自我が  
芽生えるのです。

前歯が上下8本  
そろったら・・・

手づかみできる  
ように工夫  
をしてね



手・おもちゃ  
etc・・・

あらゆるものを  
噛みたがります。

これは・・・

いろいろな固さの物を噛む  
ことで、固さにあわせた噛み方、  
力の入れ方を学んでいるのです。

きたない！！  
と禁止せずに危険な  
もの以外は、清潔にして  
噛ませてあげましょう。



### なんでも噛ませてあげましょう

### 食べ物とあごの成長

あごはかたいものを噛んだからといって大きくなるものではありません。けれども、それぞれの子供が本来成長すべき大きさをもっています。その大きさに100%達するようによく噛むことは大切です。又よく噛むことにより、あごの筋肉や噛むために必要な筋肉や関節などの協調と発達を促します。

さまざまな固さの食べものをよく噛んで食べることがあごの成長を助けます。

\*\* 参考引用文献 \*\*

緒方克也ほか：お母さんに知ってほしい 子供の口と歯のホームケア。医歯薬出版、1997  
熊谷崇：わかる！できる！実践カリオロジー。医歯薬出版。東京、1999  
日本咀嚼学会編：誰も気づかなかった噛む効用咀嚼のガイダンス。日本教文社。東京、1997  
向井美恵：乳幼児の摂食指導お母さんの疑問にこたえる。医歯薬出版、2000