



# 11月8日は「いい歯の日」です



問い合わせ先  
なしのき 543-6716 ほりむこう 541-2277  
さくらんぼ・りんご・くるみ・いちご・もも

昭島市ホームページからも  
ご覧いただけます。



「いい歯の日」をきっかけに、健康な歯について考えてみませんか。歯は一生使うもの。赤ちゃんの頃からしっかり歯みがき習慣を身に付けて、「いい歯」にしたいですね。でも、いざ歯みがきをしようとする、イヤイヤされて泣いたり、逃げ回ったり…。かといって無理に歯みがきをして歯みがきが嫌いになってしまうのは困りもの。「秋号」では成長に合わせた歯のケア方法についてご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

## ～そろそろ歯が生えてくる～

タオルやおもちゃなどをかじるようになったら、**歯の生え始めのサイン**です。

歯の生え方の時期や順番には個人差があります。月齢の低い5か月頃から生えてくるお子さんもいれば、1歳頃まで生えてこないお子さんもいます。

月齢ではなく歯が生えてくる時期に合わせて進めていくといいですね。



歯みがきは楽しくできるのが一番ですよね。「ママやパパと一緒に歯みがきをする」「大好きな歌を歌ってもらいながら楽しい気分歯みがきをする」「歯みがきの絵本を見て楽しく知る、覚える」など、工夫したご意見を頂きました。参考にしてみてください。



きむら ゆういち/作 偕成社

### 歯みがきの絵本

登場する怪獣さんたちと一緒に「しゃかしゃか」「しゅっしゅっ」と歯みがきがしたくなる、楽しいしかけ絵本です。



## 歯みがきは成長に合わせていきましょう

### 歯の生え始めのサインの頃

～口の中や唇に物が当たる（入る）感覚に慣れる～

おっぱいやミルクの後にガーゼをママやパパの小指に巻いて、優しく口の中をぬぐってあげましょう。早いうちから赤ちゃんの歯茎や唇を触れておくと、感触に慣れます。

※強くぬぐうと、口の中を傷つけることもあるので、優しく、そ～っと。



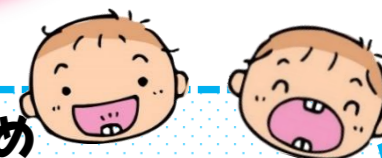
### 歯の生え始め

（最初の乳歯から上下の前歯が生える頃・4本位）

～歯みがきに慣れる～

前歯は平らなので、水で湿らせたガーゼで歯の表面をこするようにして汚れを落としてあげるだけで十分です。まずは赤ちゃんが歯みがきに慣れることを目標にします。

※いっしょうけんめいになりすぎて、ママやパパの表情が硬くなっていませんか？力を抜いて～、笑顔でね。



### 仕上げみがきのやり方

赤ちゃんなら膝の上で横向きに寝かせ、赤ちゃんの片手をママやパパの脇に挟みます。2歳頃からは正座をしたママやパパの膝に子どもの頭を乗せて仰向けにします。こうするとお口の中がよく見えます。

ママやパパの指で子どもの歯ぐきを押さえ、その指に添わせながら歯ブラシを優しく細かく動かします。力の入れすぎに注意しましょう。※歯ブラシの持ち方は「おはし持ち」にすると力加減が調節できます。

★子ども用歯ブラシと仕上げ用歯ブラシの2本用意しましょう。



### 乳歯が生えそろうまで

（4本以上からすべての奥歯が生える3歳頃）

～自分で歯みがきを練習する～

乳歯ブラシなど子ども用の歯ブラシを用意し、自分でもやってみましょう。その時には歯ブラシで喉を突かないように絶対に目を離さないようにします。最後はママやパパが仕上げみがきをします。奥歯の溝も仕上げみがきで十分にみがいてあげましょう。

※動けるお子さんは歯ブラシを口に入れながら行動しないように注意！

