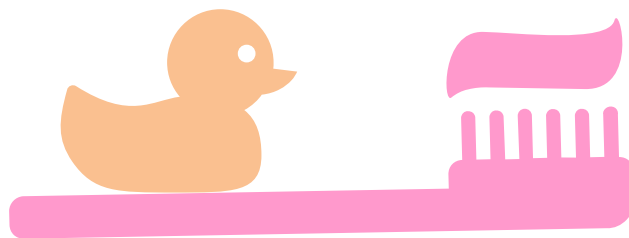


たのしくハミカツ



一般社団法人山梨県歯科衛生士会



## はじめに・・・

乳幼児期の「心、身、口」の健やかな発育は健康的に生涯を送るための大切な土台作り期となります。

お口の健康が心身の発達に大きく影響し、虫歯予防やお口の機能発達には正しい生活習慣と食習慣が大切です。

その為にも、楽しくハミ活はじめましょう！



# 乳歯の役割

永久歯  
の目印

食べ物  
を噛む

発音を  
助ける

顎の  
発育



# 0歳児編

## 6か月頃のお口ケア まだ歯が0本！

- ★ 歯が生え始める前からの歯磨き準備がポイント！
- ★ お口に触られることに慣れるために、頬、口周り、歯ぐきをなでたりしてスキンシップをとってみましょう！
- ★ 歯が出てきたら湿らせたガーゼで優しく拭き取るのもいいでしょう



# 0歳児編

## 6～7か月頃 歯が2本！

- ★ やわらかめの歯ブラシでお口慣らしスタート！
- ★ 赤ちゃんは視野が狭いので 歯ブラシはお口に触れる前に見せて！
- ★ 歯が生える時期や順番には個人差があります

柔らかかめの歯ブラシに慣れたら仕上げ用歯ブラシへ！

赤ちゃん用歯ブラシを使い  
カミカミ遊びをしながら感  
触に慣れさせましょう



# 0歳児編

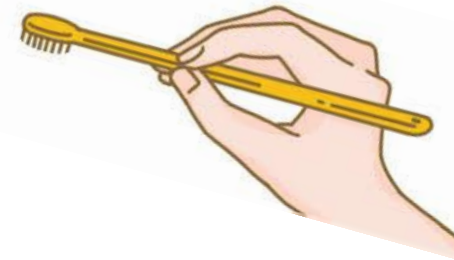
10か月頃  
上下4~6本!

- ★ 仕上げ磨き用の歯ブラシで優しく磨きましょう
- ★ 寝かせ磨きの練習をひざの上でスタート!
- ★ 仕上げ磨きはスキンシップ! 慣らしの時期は汚れ落としよりも楽しい時間にしよう! 毎日行うことが習慣付けになります

タイミングは  
機嫌の良い時

気持ちいいね!  
さっぱりしたね!  
の声掛け

笑顔で  
力を入れず  
短時間



歯ブラシの持ち方は  
えんぴつ持ち

ぬらした  
ガーゼでお口の  
中を拭くのも  
OK!



# 1歳児編

## 上下前歯8本！

- ★ 足の間で寝かせ磨きをしてみましょう！
- ★ 歯ブラシを持ちたがるようになったら赤ちゃん用、仕上げ用の2本の歯ブラシを使い分けましょう
- ★ 上唇小帯に歯ブラシの毛先が当たると痛むのでガードしながら磨きましょう



上唇小帯



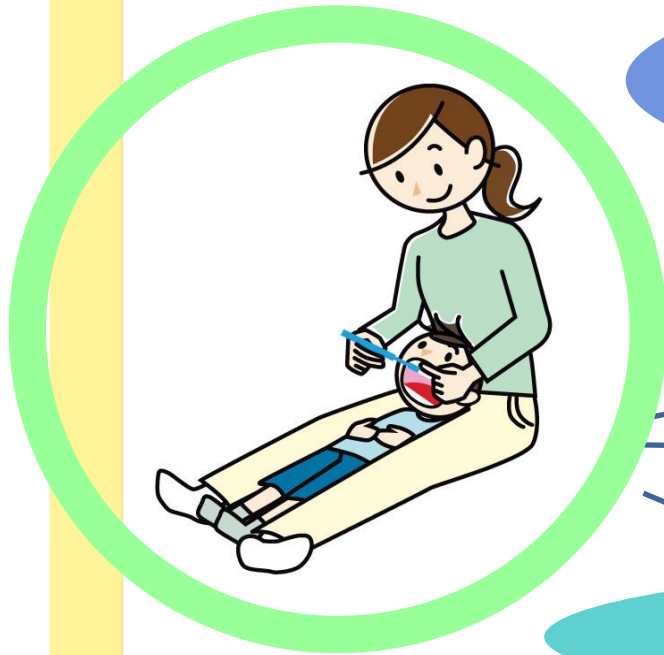
人差し指全体を使って  
上唇を押さえます



1歳半頃

上下  
12~16本!

- ★ 奥歯が出てくる時期です!
- ★ 保護者の歯磨きを見せてまねっこをさせてみましょう
- ★ 夜の仕上げ磨きの習慣付けを始めましょう
- ★ 歯ブラシは子供用と仕上げ磨き用の2本用意しましょう



ごろんの練習をして  
寝かせ磨きをしましょう

力を入れずに小さく  
優しく動かします

この時期は泣いてしまう事  
もあります歯磨き後はたく  
さんほめてあげましょう

フッ素ジェルで歯質強化

フッ素ジェル使用量

0~2歳



1~3mm  
程度

フッ化物は年齢別推奨濃度もあり  
かかりつけ歯科医院で相談されるのも良いでしょう  
定期健診や定期フッ素塗布もおすすりめです





2歳半頃～

上下20本！

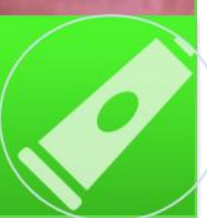
- ★ 乳歯列完成時期です
- ★ ぶくぶくうがいの練習をしましょう
- ★ 食べたら歯磨きの習慣付け、子供が磨いた後は保護者が毎日仕上げ磨きをしましょう
- ★ 歯と歯の間はフロスを使って虫歯予防をしましょう



奥歯の磨く場所がよく見えるように指を奥まで入れます



奥歯の溝は歯ブラシを口の横から入れ毛先を使って磨きます



歯と舌の隙間にやさしく歯ブラシを滑り込ませて磨きます



フッ素ジェル使用量

3-5歳



5mm 程度

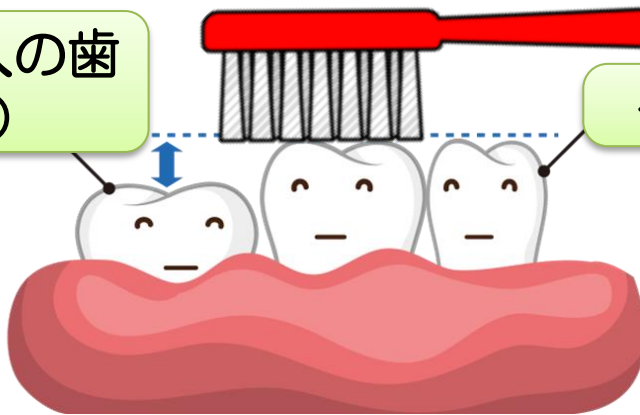
ぶくぶくうがいができるようになったら  
ペーストタイプの歯磨剤もOK!



6歳前後

歯の王様👑！  
6歳臼歯が出てくるよ

歯の王様大人の歯  
(永久歯)



子供の歯（乳歯）

出て来たばかりの永久歯は歯ブラシが当たりにくく、まだ歯質も弱いので虫歯になりやすいです！**歯ブラシの当て方を工夫して「歯の王様」6歳臼歯を守りましょう！**



自分磨き



仕上げ磨き

斜め横から歯ブラシを入れて毛先を歯の溝に当てます

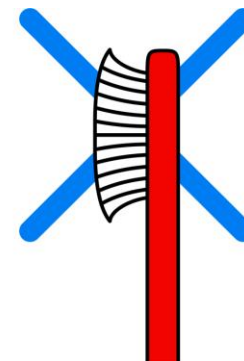
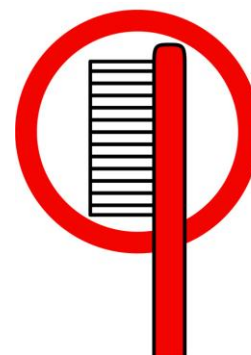


## 歯ブラシの選び方

\* 自分磨き用は月齢に合わせて安全なものを選びましょう

\* 仕上げ磨き用は離乳食がスタートしたら毛の硬さはふつうタイプにしましょう

\* ヘッドの大きさはママの親指の爪程の物を選ぶと磨きやすいサイズです



子供は歯ブラシをよく噛んでしまいます  
毛先が開いたまま磨いても汚れは落ちにくく痛  
みの原因にも…  
毛が開いたら交換しましょう！



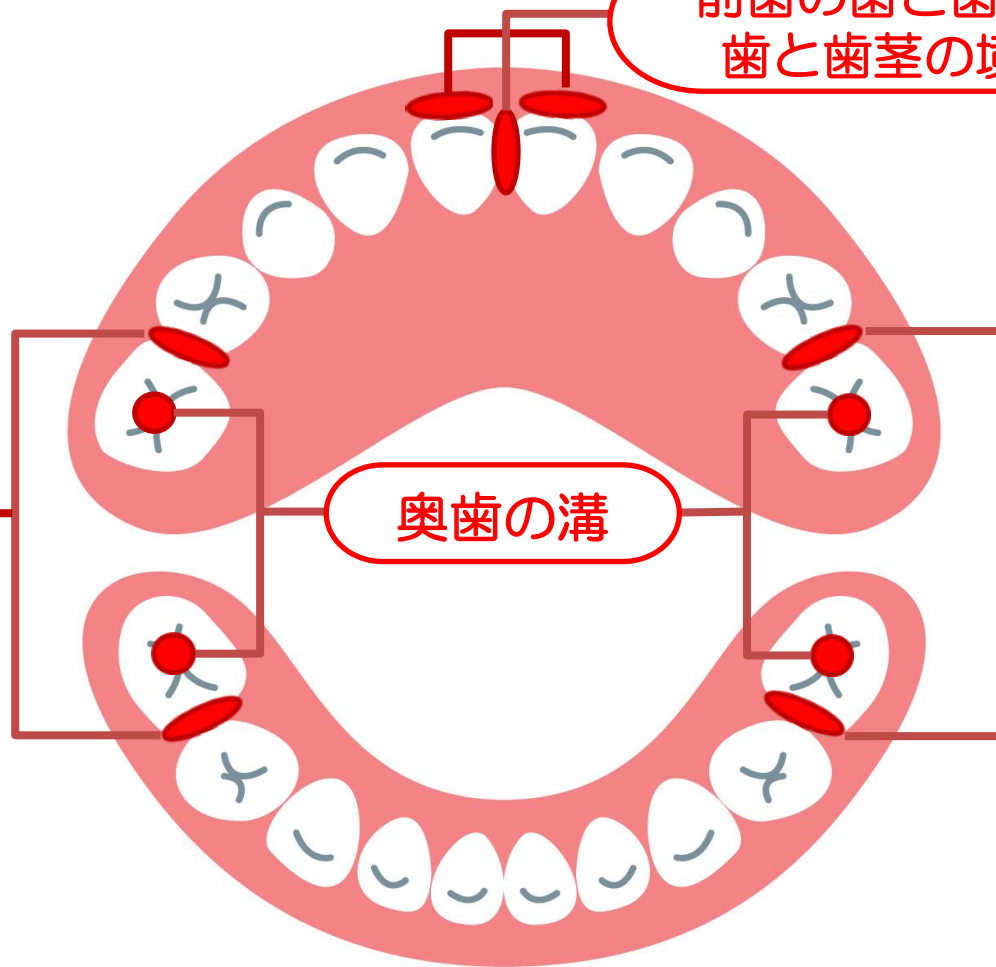
# 虫歯になりやすいところ

前歯の歯と歯の間  
歯と歯茎の境目

奥歯の  
歯と歯の間

奥歯の溝

奥歯の  
歯と歯の間



# 歯ブラシの当て方



# 虫歯をつくる要因

むし歯は酸に溶けやすい**歯の質**(酸への抵抗力)、酸を作る**細菌**(主にミュータンス菌)、細菌のエサとなる**糖分**(砂糖など)の3つの好ましくない要因が重なると、時間の経過とともにむし歯になります。



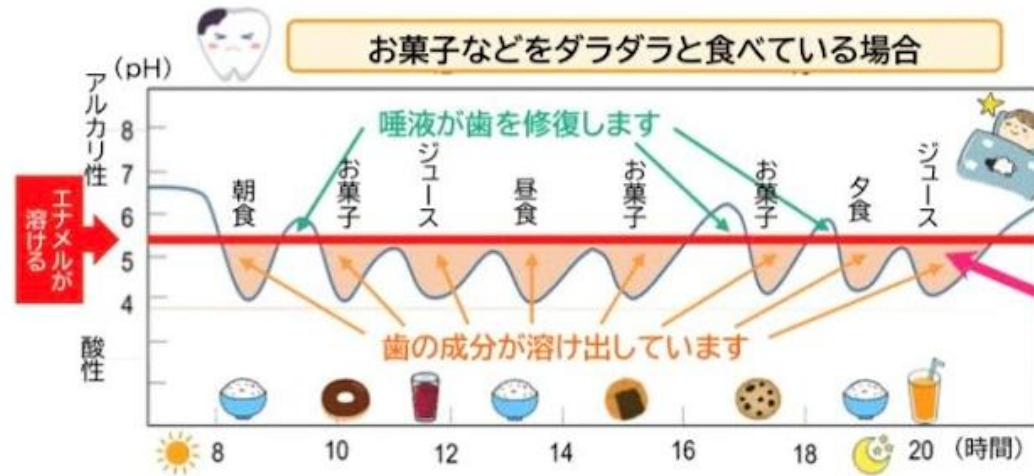
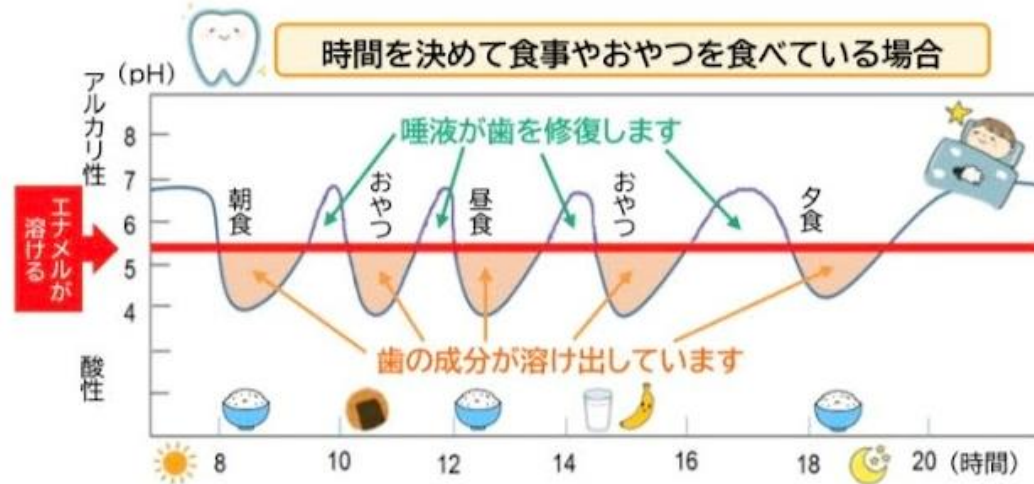
JDH 公益社団法人 日本歯科衛生士会

公益社団法人 日本歯科衛生士会「母子保健事業にそのまま活用できる歯科保健カード」より転載  
<https://www.jdha.or.jp/outline/shikahokenshido.html>



# 虫歯になりやすい習慣

食事やおやつをダラダラと食べると、口の中が酸性に傾く時間が長くなるので、むし歯になる危険が高まります。



## 口の中に長く残る

### お菓子に注意

- あめ、チョコレート、キャラメルなどは、口の中に長く残るので気をつけましょう。
- 食べる量より食べる回数ポイントです。

## 寝る前の飲食は控える

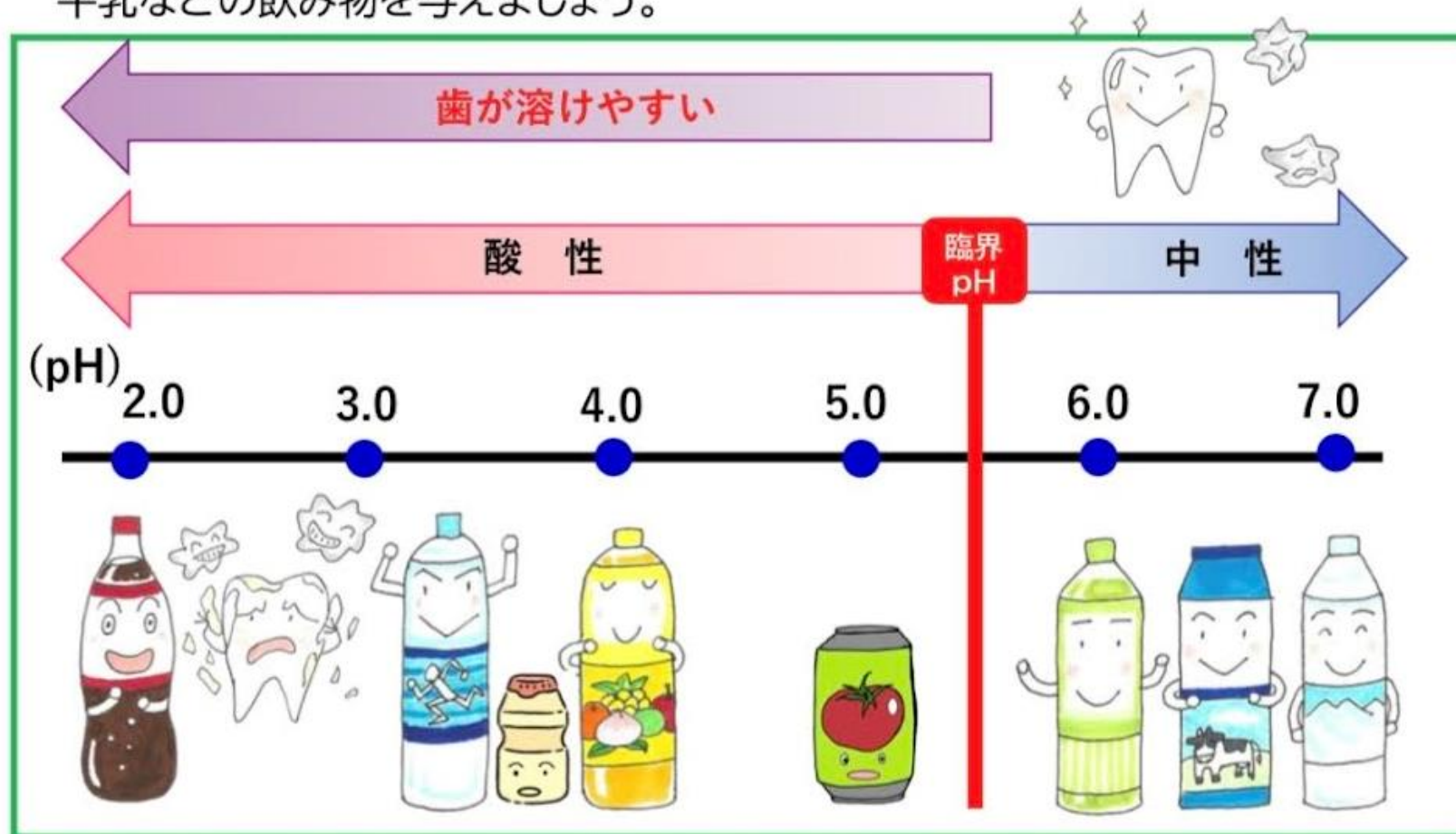
- 寝ている間は唾液の分泌が少なく、口の中の細菌が増えやすい状態になります。
- 寝る前はとくにしていけないに歯みがきを行い、飲食は控えましょう。

再石灰化する時間がありません！



# 歯が溶けやすい飲み物

炭酸飲料、スポーツドリンク、果汁飲料などは臨界pH以下のものが多く、糖分だけでなく酸で直接歯が溶けやすいので、ふだん飲むならpHが高いお茶や水、牛乳などの飲み物を与えましょう。



JDH 公益社団法人 日本歯科衛生士会

公益社団法人日本歯科衛生士会「母子保健事業にそのまま活用できる歯科保健カード」より転載  
<https://www.jdha.or.jp/outline/shikahokenshido.html>



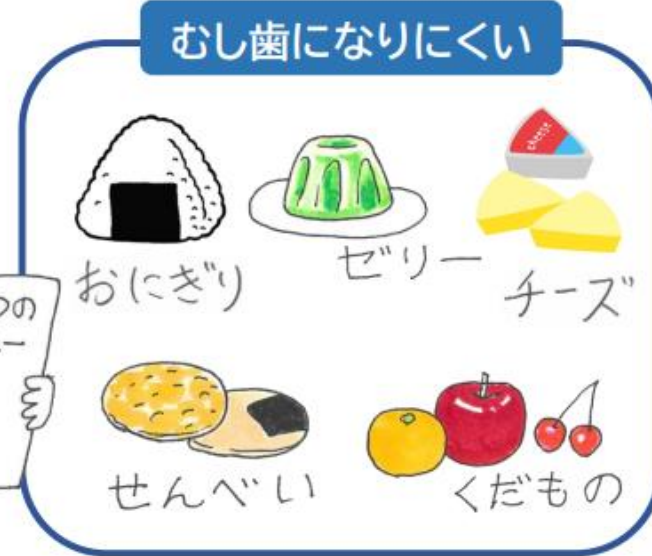


# 虫歯予防のおやつえらび

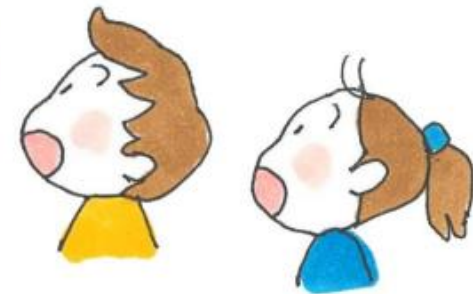
## むし歯になりやすい



## むし歯になりにくい



## おやつと飲み物を組み合わせましょう



JDH 公益社団法人 日本歯科衛生士会

