

はじめてのお口のケア

離乳食が始まったらお口のケアも始めてみましょう

歯みがき習慣の準備

1. 手のひらでほっぺたを触ったり、人さし指で唇を触ったりすることで、口の中を触られることに慣れさせてあげます。
2. ガーゼや歯みがきシートを使って、歯や歯肉を拭きましょう。(歯のはえる部分も一緒に)ゴシゴシ拭かず、やさしく2~3回拭きます。
3. お子さんの機嫌のよい時、1日1回から始めてみましょう。
離乳食のあとや寝る前等に、少しずつ回数を増やしていきます。



★上の前歯が生えてきたら、歯ブラシを使って仕上げ磨きを始めましょう

1. 子ども用歯ブラシ、仕上げみがき用の歯ブラシを1本ずつ用意します。
2. 子ども用歯ブラシをお子さんに持たせて、歯みがき習慣をつけましょう。

自分みがき

のど突き防止仕様などの子ども専用の歯ブラシを持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせ、歯みがき習慣をつけていきます。



哺乳瓶からコップへ

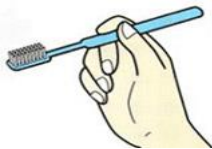
1歳すぎたら少しずつ哺乳瓶からコップへ。ミルクなどが口にたまりやすくむし歯のリスクが高くなります。

仕上げみがき

仕上げ用歯ブラシを使ってみがきます。

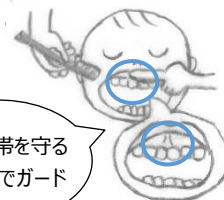
①歯ブラシの持ち方

ペンを持つように軽くにぎります。



②上唇小帯を押さえる

上唇の裏にあるスジ(上唇小帯)に歯ブラシがあたると痛み、仕上げみがきを嫌がる原因になります。保護者の人さし指で、ガードしましょう。



③歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯面にまっすぐあてて、細かく動かします。力の入れすぎに注意して、やさしくみがきましょう。

歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシャカシャカと動かします。



④寝かせみがき

股の間に頭をおいて、あおむけに寝かせます。



仕上げみがきは「やさしく」「手早く」「丁寧に」

仕上げみがきは、嫌がるお子さんが多い行為ですが、お子さんとのスキンシップの時間として、**笑顔で楽しく**行いましょう。
嫌がって泣いてしまっても、終わった後に**たくさんほめて**あげてくださいね。