



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。令和3年度の標語は『一生 共に歩む 自分の歯』です。

歯磨きステップ



歯磨きに慣れ、歯磨きができたら褒め、歯磨きを親子で一緒に楽しみましょう

生後6か月のころ（乳歯が生え始めます）

母乳やミルクを飲ませるように子どもを抱き、ガーゼを湿らせて軽く歯の汚れを拭き取ります。歯磨きに慣れることが目標です。



1歳のころ（上下4本ずつ歯が生えそそいます）

大人のひざに寝かせて磨きます。いよいよ歯ブラシの登場です！軽くブラッシングし汚れを取り除きます。

2歳半のころ（上下10本ずつ計20本の乳歯が生えそそいます）

歯ブラシを持ちたがりますが、子どもに任せるのはまだ早いですよ。もう少し大人のひざに寝かせて磨いてあげましょう。3歳を過ぎたころには子どもを立たせ、その後に大人が立ち歯磨きをします。



5歳半のころ

（一番奥に6歳臼歯が生え始めます 前歯から順に抜け永久歯に生え変わります）
ひとりで磨くようになりますが隅々まで上手に磨けていないので最後の仕上げ磨きが必要です。自分で磨いた後はたくさん褒めてあげましょう。



歯磨きのポイントは、毛先を『歯と歯茎の境目』や『歯と歯の間』にあて、毛先が広がらない程度の軽い力で1か所につき20回程度動かすことです。

乳歯や生えたての6歳臼歯はむし歯になりやすいので、3～4か月毎に定期検診を受け、歯磨きの仕方を教えてもらうなど気軽に相談できる歯医者さんを探しておくといいですね。

仕上げ磨きはいつまで必要なの？

決まりはありませんが、歯を磨くには手首がスムーズに動かせ、歯を1本1本意識して磨けるようになることが大切です。小学校低学年までは、大人が仕上げ磨きをしましょう。



歯磨きを嫌がる時はどうすればいいの？

口や頬を触られることは本能的に嫌なものです。まずは遊びの中で顔を触るなどスキンシップをして慣れましょう。歯磨き中は話しかけ楽しい雰囲気も大切です。歯磨きしなきゃ…と真剣な顔をしていませんか？ママの笑顔も忘れずに！

どうしても磨けない時は食後に白湯やお茶を飲むといいですよ。

