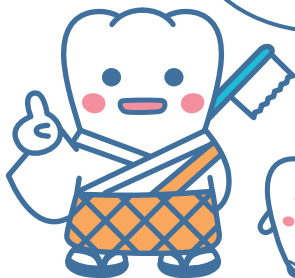


# 乳幼児歯みがき ハンドブック

守るでしゅ！



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ防さん



にゅう坊



©秋田県んだッチ

秋 田 県  
一般社団法人秋田県歯科医師会  
東北大学歯学研究科 監修



# はじめに

お子様のご誕生おめでとうございます。そしてこのハンドブック（以降HB \*Hand Book）を手にっていただきありがとうございます。このHBを手にしたあなたとのお子様は幸運です。

より良く生きるために、  
歯は大切！  
未来の自分に  
健康な歯を届けよう！



日本歯科医師会PRキャラクター よ坊さん

す。食べるは生きる、生きるは食べるとも言えるかもしれません。このHBを読み終えた頃、皆さんは歯ブラシを肌身離さず持ち歩き、歯をみがかずにはいられなくなることでしよう。あなたと、未来の秋田県を担う秋田の宝たちに幸あれ！





## 知っておきたい! 9つの心得

1. 歯が生えるまえに
2. 前歯が生えてきたら
3. 奥歯が生えてきたら
4. これで完璧! 仕上げみがき
5. 意外と怖い食べ物・飲み物
6. 家族一丸でむし歯予防
7. 指しゃぶりは大丈夫?
8. かみ合わせが心配! ?
9. フッ化物の3つの効果

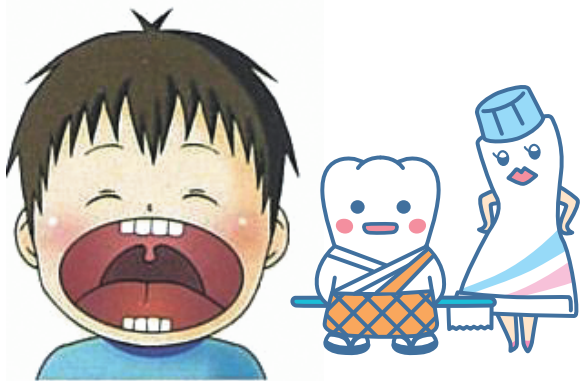


# 1 歯が生えるまえに



- ◆ 生後5～10か月頃までは歯は生えてきません。将来、歯みがきを怖がらないようにするために、指で口の中をさわり、慣らしてあげてください。

## 2 前歯が生えてきたら



- ◆個人差はありますが生後5～10か月を過ぎると下の前歯が生えてきます。唾液も多く、汚れはつきにくいですが、歯ブラシに慣れるためにガーゼ等で軽く汚れをとってあげてください。歯に適度なすき間があいているのは問題ありません。

### 3 奥歯が生えてきたら



- ◆奥歯のかむ面にはみぞがあります。特に寝る前には仕上げみがきを丁寧にする習慣をつけてください。また、この時期から歯ぎしりが増えてきます。



## 4

## これで完璧！仕上げみがき



上あごの前歯をみがくときは、筋（すじ）→をひっかけないようにする



親指で上唇を押さえながらみがくと、ひっかけることがない



歯ブラシを立てて、前歯の裏側もていねいにみがく



みがきにくい奥歯は、歯ブラシを横から入れる



下あごの前歯の裏も歯ブラシを立てて、ていねいにみがく



仕上げみがきをする人が右ききの場合は、お子さんの左側の奥歯は特にみがき残しがあるので注意する

写真提供：日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘氏



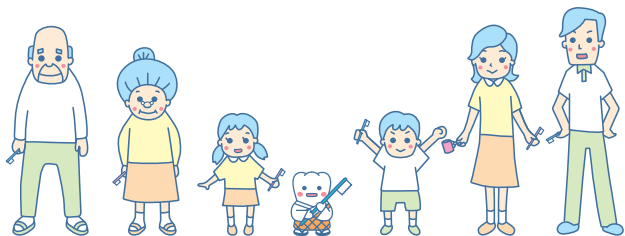
歯みがきのコツは  
動画で見てください！

## 5 意外と怖い食べ物・飲み物



- ◆ 清涼飲料水やスポーツドリンクには、おやつと同じかそれ以上の糖分が含まれています。  
だらだら飲むことでむし歯や肥満の原因になるので注意が必要です。

## 6 家族一丸でむし歯予防



- ◆ お父さんやお母さんが注意していても、おじいちゃんやおばあちゃんが子どもにおやつやジュースを与え過ぎてしまう場合があります。また、おはしやスプーン等の食器の共有は大人のむし歯菌を子どもにうつす可能性もあります。家族が一丸となって規則正しい食事の習慣をつくるのが大切です。

## 7 指しゃぶりは大丈夫？

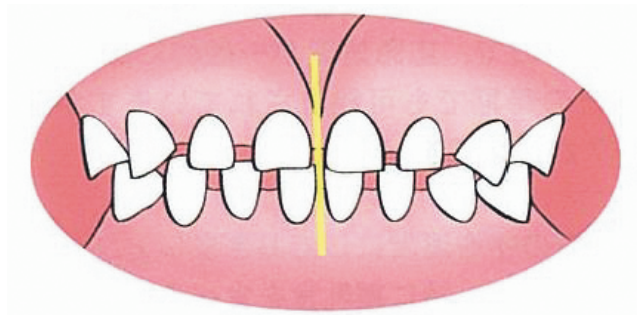


- ◆ 3歳頃までは問題ありません。  
4歳を過ぎてからの指しゃぶりはかみ  
合わせに影響が出ることがあります。  
歯医者さんに相談しましょう。



## 8 かみ合わせが心配!?

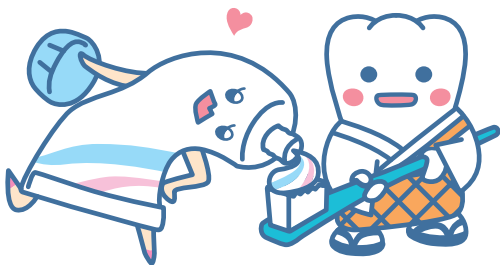
### 理想的な子どもの口の中



- ◆ 歯に適度なすき間があいている。
- ◆ 上下の前歯の中心が合っている。
- ◆ 上の歯が下の歯より外側にある。

## 9 フッ化物の3つの効果

- ◆ 歯を丈夫にします。
- ◆ 初期のむし歯を治します。
- ◆ むし歯菌の働きを弱めます。



\*ただし、フッ化物は魔法の薬ではありません。おやつやジュースは決まった時間に与え、歯みがきもしっかり行いましょう！



# 一生自分の歯で 健康に生きることを 誓います！



お名前