

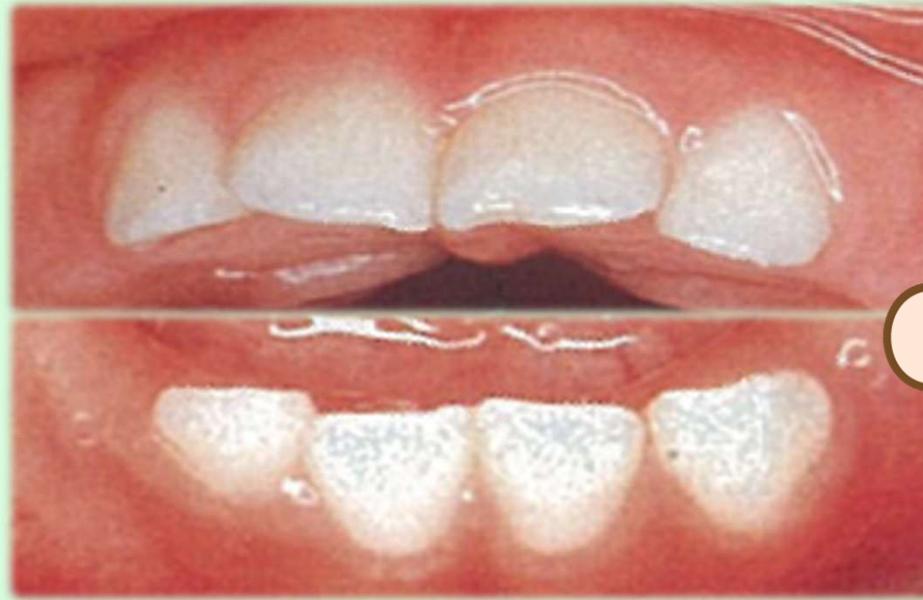
1歳頃のおし歯予防について

～大切な歯をおし歯にしないために～



袖ヶ浦市役所 健康推進課
歯科衛生士

1歳頃はどのくらい歯が生えているのかな？



1歳頃になるとだいたい上下の前歯が4本ずつ生えてきます。
歯が生え始める時期や、歯の生えるスピードは、個人差があります。

**大切なことは
歯の萌出状況に合わせたケアを行っていくこと**

この後はどうやって歯が生えていくのかな…



1歳6か月頃になると犬歯をとばして、奥歯が萌出してきます。
2歳6か月から3歳頃になると乳歯20本生えそろいます。

前歯が上下4本ずつ生えてきた頃のケア



生えてきた歯の長さが長くなってきたら、
ガーゼ等で拭うよりも、歯ブラシのほうがケアしやすくなります

生えたての頃や、歯の長さが短い時にはガーゼ等で拭うケアでも大丈夫です。

前歯が上下4本ずつ生えてきたら、そろそろナイロンの毛の歯ブラシに変えてみましょう！

シリコンゴム製のお子さん用歯ブラシもありますが、歯ブラシを口に入れることに慣れるためのもので、汚れは落とせません。

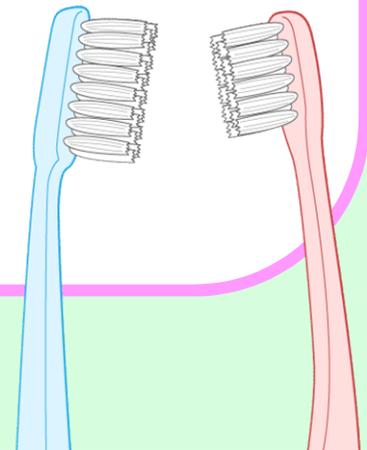
1歳前にはナイロンの毛の歯ブラシに変えていきましょう✿

歯ブラシはお子さん用と仕上げ用の2本必要です

Q.なぜ2本必要なの？

A. **お子さん用の歯ブラシ**は、汚れを落とすためではなく、お子さんが歯ブラシの感触に慣れたり、歯みがきを練習するために毛の硬さがやわらかく、お子さんがにぎりやすいように作られています。

仕上げ用歯ブラシは、汚れを落とすことを目的に、汚れが落としやすいような毛の硬さ、ネックの長さなど仕上げみがきに適した形で作られています。



仕上げみがき用歯ブラシとお子さん用歯ブラシ

仕上げみがき用歯ブラシ

毛の硬さ

お子さん用歯ブラシ

ネック

ネックの長さ

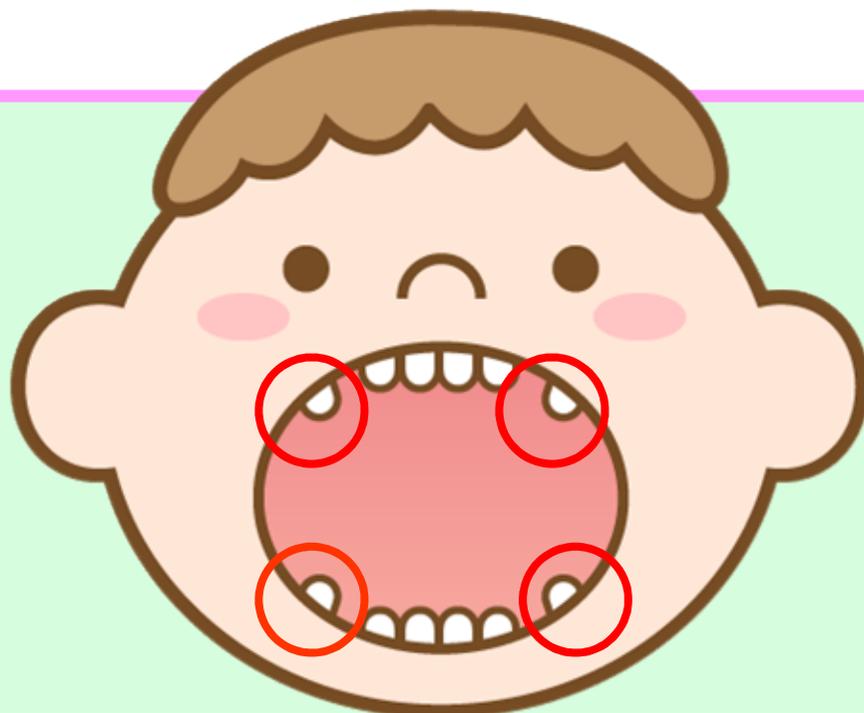
それぞれ適した形で
作られています😊

持ちやすさ



仕上げみがきの習慣をつけていきましょう

1歳6か月頃になると、犬歯をとばして、奥歯が生えてきます。前歯をきれいにみがくことができないと、奥歯の歯みがきはもっと難しくなります。お歯が生えてくるまでに、仕上げみがきが習慣になっていることが大切です。



夜寝る前の仕上げ磨きの習慣をつけましょう

寝ている間は唾液の量が減り、むし歯菌の活動が活発になっています。
寝ている間に汚れが残ったままになっていると、むし歯になってしまいます。
そのため、夜寝る前の仕上げみがきが大切です。

夜寝る前の仕上げみがきに慣れてきたら、
食後やお昼寝の前もなるべくみがくようにしましょう❀



仕上げみがきのときも
おうちの人を楽しそうにみがくことがコツです😊

「とりもどしみがき」を知っていますか？

夜寝る前の仕上げみがきはとても大切です。
しかし歯みがきをする前にお子さんが寝てしまった・・・。
そんな日もあると思います。歯みがきのために起こして無理
してみがくと大変ですよね。
そんなときは朝起きたら、「とりもどしみがき」をしましょう😊

※「とりもどしみがき」とは、歯みがきをしないで寝てしまった
次の日の朝、いつもより丁寧にみがいてしっかり汚れを落
とすことです。



1歳頃のお子さんの 仕上げみがきで気を付けるポイント

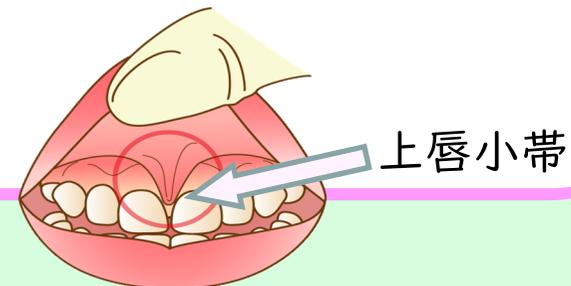


① 上の前歯・とくに歯と歯肉の境目をよくみがきましょう

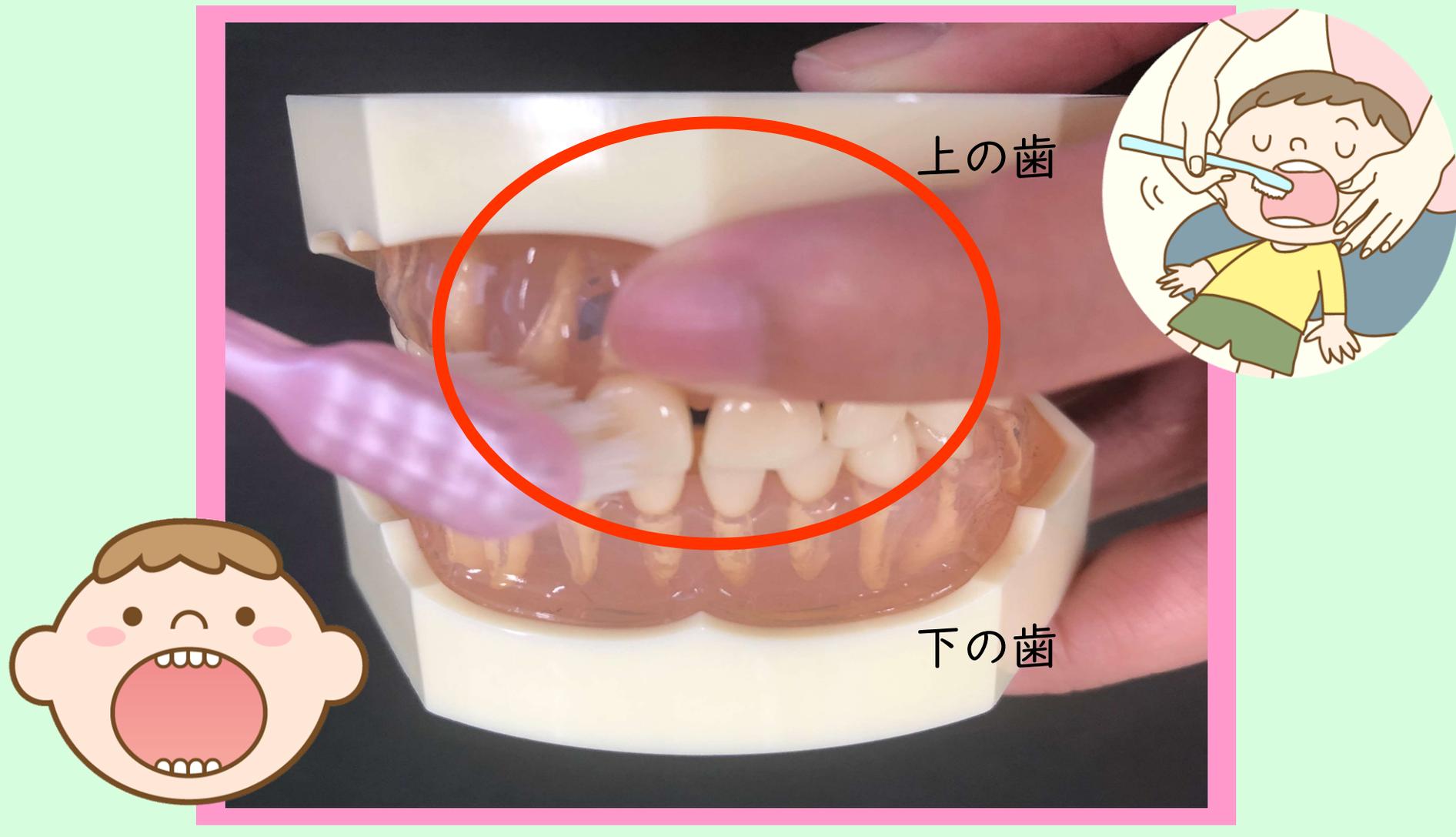
⇒ 上の前歯は汚れや食べかすを流してくれる唾液が届きにくい場所です。ふだんから甘いものを食べたり、飲んだりしているとすぐにむし歯ができてしまいます。

② 上唇小帯をガードしてみがきましょう

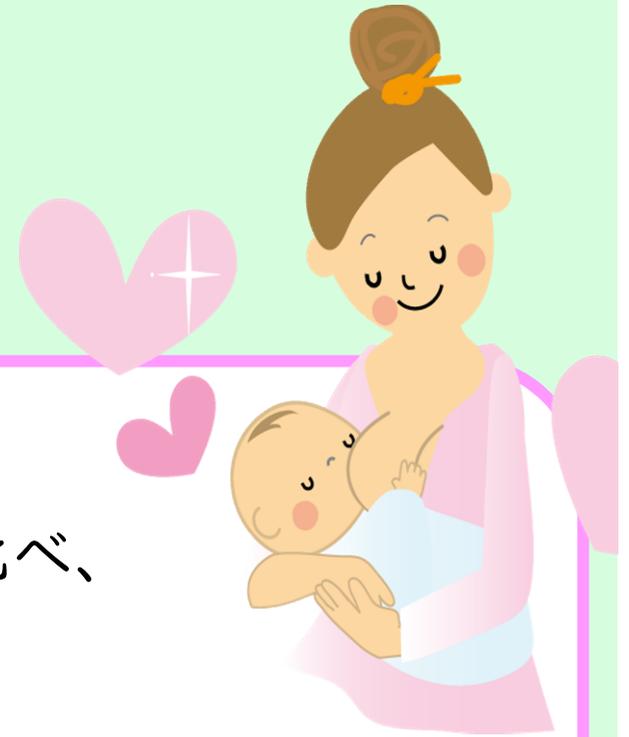
⇒ 上唇小帯とは上唇をめくり上の前歯のちょうど真ん中にあるヒダのことです。上唇小帯はとても過敏なところで歯ブラシが当たってしまうと痛がります。**歯ブラシをもっている手と反対の手の指で、お子さんの上唇小帯をガードしながらみがきましょう。**



歯ブラシを持つ手と反対の手の人差し指で上唇小帯をガード



夜間授乳について



だんだん夜間の授乳がなくなってきました。
夜間授乳がある場合には、していない場合に比べ、
むし歯のリスクが高くなります。

無理してやめる必要はありませんが、
その分しっかり歯みがきをしてむし歯予防することが必要です。
夜寝る前はもちろん、朝と日中の仕上げみがきも大切です😊

甘いおやつ・ジュースが習慣にならないようにしましょう

お子さんも甘いおやつやジュースなどのおいしいものはすぐに覚えてクセになりがちです。アメやチョコなど**甘いおやつはなるべく食べさせないように**してください。

甘いおやつをだらだら食べる習慣もむし歯になりやすいので**おやつは時間と量を**決めましょう。

また、ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料はむし歯になりやすいので注意が必要です。

ふだんの水分補給は水や麦茶などにしましょう。



フッ素を上手に利用しましょう😊

フッ素にはむし歯予防の効果があります❀

- ① 歯のエナメル質と結合して歯を強くする
- ② むし歯菌の活動を抑えるため、歯を溶かす酸ができにくい
- ③ 溶けだした歯を元に戻す再石灰化をする



フッ素塗布



歯科医院で
フッ素を塗ってもらう方法
です。

フッ化物洗口



4歳を過ぎてぶくぶくうがい
ができるようになったら
フッ化物洗口剤でうがいを
する方法です。
(薬局や歯科医院で販売)

フッ素配合歯磨き剤

フッ素配合歯磨剤は年齢によってつける量が決まっています。歯が生えてから2歳頃までは、**米粒程度の量**にしましょう。

またブクブクうがいができるようになるまでは、**ジェル状（フッ素濃度が900~1000ppm）、泡状、液状のものをお勧めします。**

米粒程度の量



袖ヶ浦市では3回の健診を行っています

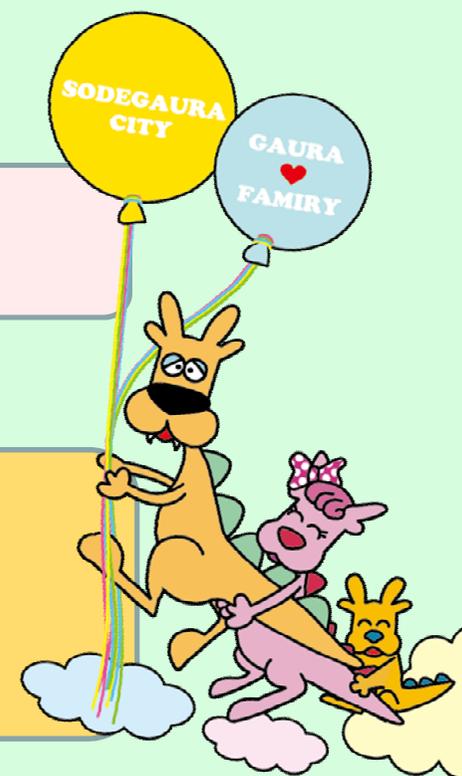
【1歳6か月児健康診査】 内科診察・歯科診察

【2歳児歯科健康診査】 歯科診察

※1歳6か月から3歳の間におし歯が増えやすいため、袖ヶ浦市では独自に2歳児歯科健康診査を実施しています。

【3歳児健康診査】 内科診察・歯科診察

みなさんも3回の健診すべておし歯ゼロになれるように気を付けていきましょう!



最後まで見てくださって
ありがとうございました🌸

いつまでも健康な歯でいられるように
家族みんなでおし歯予防していきましょう😊

