

赤ちゃんの歯みがき はじめの一步

6 か月頃



10 か月頃



1 歳頃



生後6か月頃になると、一般的に下の前歯が生えてきます。前歯が生え始めたら仕上げみがきを始めましょう。何でも柔軟に受け入れられる早い時期から、歯みがきの習慣をつけることが大切です。

歯みがきの4ステップ！！

1 歯みがき習慣の準備

日頃からほっぺや唇をさわること、口の中をさわられることに慣れさせましょう。

2 歯みがきの姿勢

寝かせみがきの姿勢を保つ練習をしましょう。



3 歯ぶらしを認識させる

歯ぶらしを自分で持たせてカミカミすることで、歯ぶらしの感触になれさせます。のどを突いてしまわないように、のど突き防止の歯ぶらしを使用し必ず保護者の方が見守りながら行いましょう。

4 歯みがき

ゆっくりと口の中に歯ぶらしを入れ、力を入れすぎないように注意しながら、軽く振動させるようにみがきましょう。

力を入れすぎたり、上唇の裏側にあるひものような組織（じょうしんしょうたい上唇小帯）に歯ぶらしが当たると、痛みを伴い歯みがき嫌いの原因になることがあるので気をつけましょう。



- 初めは機嫌のよい時間帯に、慣れてきたら徐々に時間と回数を増やしていきましょう。
- 歯ブラシを口に入れたまま歩き回ると、転倒して喉を突いてしまう危険性があります。必ず保護者がそばで見守り、床に座らせて歯みがきをさせましょう。