

1歳頃の歯で気を付けたいこと



1歳ころ：前歯上下4本が生えます

1歳のお誕生日の頃には、上下の前歯がそろってきます。上の前歯は唾液が届きにくく、一度ついた汚れが自然にはいちにくい部分です。お家の方が口の中を毎日見ること、機嫌のよい時を選んで歯ブラシでみがく習慣をつけ始めましょう。

そろそろ気になる虫歯のこと

2週間から1か月に1回はホームチェック、毎日ホームケアをしましょう！

①虫歯のなり始めの発見

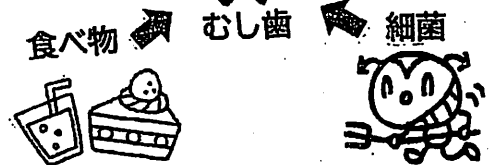
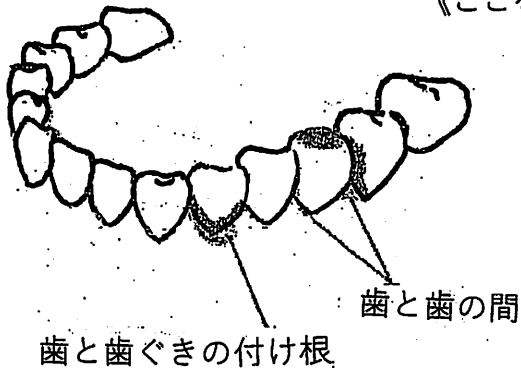
昼の明るいところで、歯のティシュペーパー等で拭いてみましょう。

白くザラザラしていて、ツヤが無くなっていると、歯が溶けて弱っています。

《ここを見よう！》☐ 歯と歯ぐきの付け根

☐ 歯と歯の間

☐ 奥歯の溝



②虫歯の原因を作らない！

食品の種類と摂り方に気をつけましょう！

《種類》

●糖を多く含む食品（4歳頃までは糖を消化する機能がまだ未熟なので控えましょう）

・ラムネ、アイスクリーム、ソフトキャンディー、チョコレート等

●酸性の飲み物（糖も多く含まれます）

・乳酸菌飲料、果汁、イオン飲料、炭酸等

《摂り方》

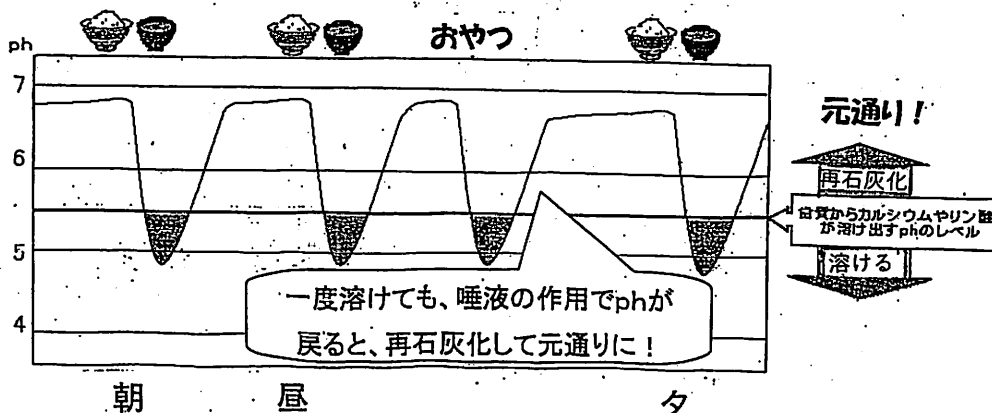
●回数を決める ●長い時間 口に含まない ●ダラダラと食べない

水分補給は、お茶かお水にしましょう。

おやつは、1-2回と決めましょう。

夜間の授乳は、バイバイの時期を考えましょう。

甘い物を食べ始めたら、シュガーレスやノンシュガーの物を選びましょう。



③歯を磨こう

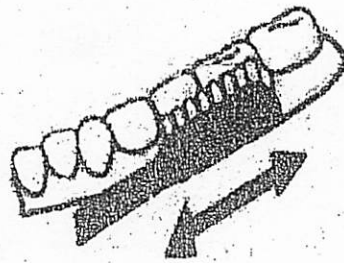
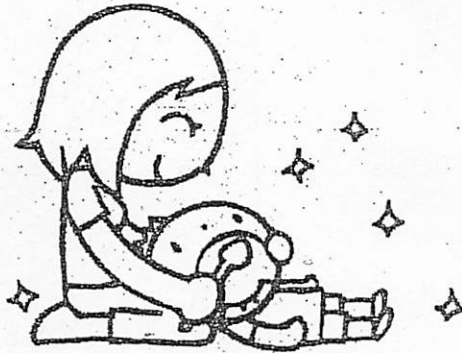
幼児期は、まだまだ歯磨きを嫌がる年齢です。無理強いせず機嫌のよいときに、短時間でも毎日行いましょう。

◎持ち方→鉛筆持ち

◎磨き方→毛先を当てて、横に小さく磨く

※上唇小帯（上の前歯の間にある筋）を傷つけないように気をつけましょう。

あお向けの姿勢の練習や口周辺に触れて、歯磨きできる準備をしていきましょう。



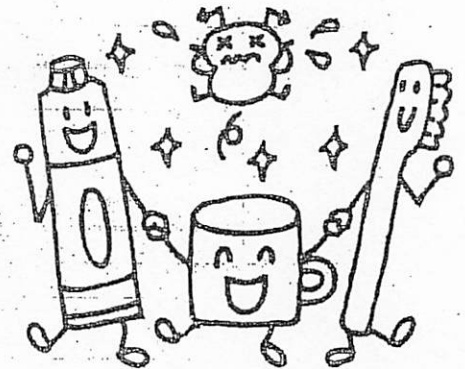
④歯を強くしよう

フッ素は、歯を固くして溶けにくくします。

歯が弱ってきたときは、フッ素を上手に活用しましょう。

うがいができるようになったら、

フッ素入りの子ども用歯みがき粉が使えます。



⑤まとめ

おやつは回数を決め、種類に気を付けましょう！

仕上げみがきや歯みがきの習慣をつけましょう！

