

わくわく育児教室 らいおんクラス
(1歳~1歳2ヵ月ごろ)

今日から始める

むし歯予防

お口の健康づくりのために
とても大事なこの時期。

どのようなことに気を付けていけばよいのか
一緒に考えていきましょう。



むし歯菌はおうちの方からうつります

お子さんの歯をむし歯にしないためには、おうちの方のお口のケアが大切です。特に妊娠、出産、子育て期のお母さんはホルモンのバランスが崩れ、お口の環境が悪化します。

この機会に、家族のお口の健康にも目を向け、
健診やクリーニングを受けましょう。

むし歯予防のために気を付けること

- 食事の時間を決める。
- 甘い飲み物、食べ物はなるべく与えない。
- 寝る前や夜中に、授乳や飲食をしない。
- コップを使いましょう。
(哺乳ビン卒業です)
- 寝る前には歯みがきをする。

ひとくちメモ

飲み物によるむし歯が増えています。
イオン水で水分補給していませんか？
イオン水は病気の時だけにしましょう。

「歯みがきタイムだよ～♪」

- ・ 歯ブラシはブラシの部分が小さく、毛の短い物を選びましょう。
- ・ 寝かせみがきの体勢をとります。
- ・ 歯ブラシを持たない方の手の指で、歯が良く見えるように口唇をよけます。
- ・ 歯ブラシは鉛筆のように持ち、歯と歯ぐきの境目に毛先を当て細かく動かします。
- ・ 歯みがきの後は「きれいになったね」「さっぱりしたね」など前向きな言葉をかけてあげましょう。



ひとくちメモ

生活習慣のひとつとして「仕上げみがき」は毎日行うようにしましょう。食事の後やお風呂の後など、毎日同じ時間帯にすることで習慣になっていきます。

★「うがいができないのですが・・・」

身近な人がうがいの様子を見せることで、少しずつ真似をするようになります。それまでは、仕上げ磨きの後にお水やお茶を飲ませてあげましょう。

★「歯みがき粉を使った方が良いですか?」

フッ化物の入った歯みがき粉を使うと、むし歯予防の効果が高まります。ぶくぶくうがいができるようになったら、仕上げ磨きの最後に使うと良いでしょう。

こども歯科相談室

調布市では就学前のお子さんを対象に
歯科健診を行っています。

1才6ヶ月児健診～半年ごとに実施しています。
詳しくは市報をご覧ください。

健康推進課（保健センター）には歯科衛生士がいます。
歯や、お口のことで心配なこと、困ったことなどがあれば
いつでもお気軽にご相談ください。