

よくわかる! こどもの歯みがき!

こどもの明るい未来は生まれてからの口腔ケア



0歳 乳歯列期 (0~6歳頃・すべて乳歯の時期)

7歳 混合歯列期 (7~12歳頃・乳歯と永久歯がある時期)

13歳 永久歯列期 (13歳頃~・すべて永久歯の時期)

ポイント

歯みがきスタート!
歯が生えて離乳食が始まったら。



子ども自身でみがけるようになって、
親の仕上げみがきを行いましょう。
(10歳くらいまで)



- 永久歯と乳歯が混合し、歯並びが一時的に不揃いになる時期。
- 毎日のお口の変化を確認し、ていねいに歯ブラシをあてましょう。



- 思春期性歯肉炎が起こりやすい時期。歯肉炎が悪化すると、口臭の原因にも。
- むし歯予防はもちろんですが、歯ぐきも気をつけてみていきましょう。



歯ブラシの選び方

1 生えたての歯
毛がやわらかく、ヘッドが小さいもの

細かいところがみがきやすいやわらかいワンタフトブラシも

2 乳歯が16本まで
毛の硬さはやわらかめ毛先がまっすぐにカット

歯ブラシの柄がまっすぐ

3 乳歯が20本全てしっかり生えてきたら
毛の硬さはふつう毛先がまっすぐにカット

歯ブラシの柄がまっすぐ

仕上げみがき
奥や細かいところがみがきやすい小さいヘッドのもの

歯ブラシの柄がまっすぐ

1 永久歯の生えかけ時

ワンタフトブラシのやわらかめでケア



2 しっかり生えてから
毛の硬さはふつう毛先がまっすぐにカット

歯ブラシの柄がまっすぐ

ワンタフトブラシはふつうの硬さで



● 健康な歯ぐき
毛の硬さはふつう毛先がまっすぐにカット

歯ブラシの柄がまっすぐ



● 歯周炎の歯ぐき
毛の硬さはやわらかめ毛先がまっすぐにカット

歯ブラシの柄がまっすぐ



歯みがきの仕方

生えたての歯には
生えたての奥歯は小さくやわらかいワンタフトブラシで

生えたての上の前歯の近くは筋に気をつけてタテみがきで

ぐーにぎりでもOK!



鏡を見ながら



3歳までは歯ブラシの事故が多いので、大人がそばで見守りましょう。

本人みがき

大人が手伝うとき

寝かせみがき



上の奥歯は寝た姿勢になると見やすくみがきやすい

座りみがき



壁などに頭をしっかりとつけてみがきやすい

仕上げみがき



ペンを持つように歯ブラシを軽く持つ



こまかく泡立つようコチョコチョみがく

10歳くらいまで

1 永久歯の生えかけ時

ワンタフトブラシのやわらかめでケア

2 しっかり生えてからの歯ブラシの当て方

強く押し当て過ぎないように

力が入り過ぎないように

● 自分から歯みがきをするために!
テレビを見ながらなどの「ながらみがき」は同じところしかみがいていません。鏡を見ながらみがく習慣をつけましょう。

1 歯ブラシを45度にあててみがこう



2 歯並びがまっすぐでないときはタテみがきで



DENTAL CLINIC

3 上の奥歯の表側

みがき残しが多い場所!



5 歯科医院での定期的なケア・検査を受けましょう

4 歯と歯の間はデンタルフロスで

