

初めての歯磨きどうやるの？



乳歯が生えてくるのは、およそ生後6~9カ月（個人差あり）の頃です。この時期になったら毎日口の中をチェックして、歯磨きの準備をしておきましょう。

歯磨きはいつから？

乳歯の生えはじめが歯磨き開始の合図！

乳歯が生えてくるのは、およそ生後6カ月目あたりから。下の前歯から生えはじめるので、目安として覚えておくとういでしょう。

はじめから上手く磨こうとせず、まずは赤ちゃんに歯ブラシの感触に慣れてもらい、ゴシゴシと力強く磨くのではなく、シャカシャカと優しく磨きましょう。

※生えはじめの時期や部位などは個人差があります。

はじめは
ガーゼで優しく
拭いてもOK!



歯ブラシ選びのポイント

歯ぐきや小帯（粘膜のヒダ）を傷つけないために

成長に合わせて
歯ブラシを変えよう!



口腔内を傷つけにくいシリコン製の歯ブラシや、喉の奥に入るのを防ぐストッパー付きの歯ブラシなど、安全面に考慮した歯ブラシもあります。

歯磨き粉の量は？

年齢によって量を調節!

0~2才



3~5才



6~14才



はじめは 歯磨き粉をつけなくてもOK

歯磨き粉をつけても汚れは残るので、正しく磨く方が大切です。歯磨き粉は、うがい出来るようになってからで十分です。もしつけるなら研磨剤の入っていないジェルタイプがオススメ。（うがいなしでも大丈夫）フッ素入りの歯磨き粉は虫歯予防に効果的なのでオススメです！

仕上げ磨きは何歳まで？

理想は小学生高学年まで。
もちろんそれ以降もしてあげてOK

子どものうちは、歯磨きをしても奥歯や歯の裏側をきちんと磨けず、汚れを落とすきれません。お家の人の仕上げ磨きがとっても重要です。

仕上げ磨きのポイント

- 小さなヘッドの歯ブラシは、磨き残しやすい奥歯（ほった側と舌側）まで届きやすい。
- 歯と歯ぐきの境目に汚れが残りやすいので、きわを意識して磨く。
- 歯と歯の間の汚れは、フロスを使用する。

歯磨きで深める親子のスキンシップ

仕上げ磨きは子どもとのコミュニケーションのチャンス!!

仕上げ磨き
大変!!! だけど...

慣れない歯磨きで泣いてしまうのは仕方がないこと。手鏡を持たせたり、好きな歌をうたいながら笑顔で磨いてあげましょう! お話のわかる子には、歯磨きの大切さを伝えて理解してもらおうのもGoodです!

