1歳までのお口のお手入れ

歯が生える前

＊歯磨きの前準備として機嫌が良い時に顔や口の中を観察したり
　マッサージしてみましょう。

下の前歯が生える頃

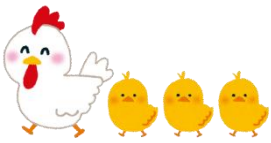
6か月くらい～

＊小さく切ったガーゼを水で湿らせ、人差し指に巻きつけて優しく拭いましょう。
＊機嫌が良い時間帯に赤ちゃん用のゴム製歯ブラシを使ってみましょう。
＊この時期の指しゃぶりは歯並びに影響しません。
　自然な動作なので無理にやめさせる必要はありません。
＊食後にお水かお茶を飲ませて歯の汚れをつきにくくしましょう。

上の前歯が生える頃

9か月くらい～

＊上の前歯が生えてきたら仕上げ磨き用歯ブラシを使いましょう。
＊子ども用フッ化物配合歯磨きジェルを使いましょう。
＊遊びの延長でほめながらお口をあける･歯を磨く練習をしましょう
＊お口の機能を高めるためにコップ飲みの練習をしましょう。



北区の歯科事業ご案内

子どもの歯みがき教室 → 1歳6か月児歯科健康診査 → 歯科健康診査（2歳児対象） → 歯科予防処置（フッ化物塗布） → 3歳児健康診査

お口に関するお問い合わせは各健康支援センターへご連絡ください。