

# 年齢別 お口の発達とむし歯予防

## 0歳ごろ

下の前歯が生えてきたら、濡らしたガーゼなどでやさしく歯を拭いたり、歯ぐきを指でなでたり、お口に触れると気持ちがいいと感じてもらうことからスタートします。お父さん、お母さんが楽しく歯みがきをしている姿もたくさん見せてあげてください。

## 1歳ごろ

上の前歯が生え始め汚れがたまりやすくなってきます。食事と授乳の合間に寝てしまうことも多い時期ですが、機嫌の良い時間帯に仕上げ磨き用歯ブラシを使い、短時間で磨く練習をしましょう。おもちゃ舐め、コップ飲みを繰り返しながらお口の筋肉をよく使い、しっかり噛めるお口をつくる大事な時期です。

## 子どもの歯みがき教室

## 1歳6か月ごろ

奥歯が生え始め、お菓子やジュースを口にする機会が増えてきます。自分で磨きたいという気持ちも大切に、仕上げ磨きを習慣にしていきましょう。フッ化物配合歯みがきジェルを使い、市販の甘いお菓子は毎日食べない、のどがかわいたらお水かお茶を選ぶことは、これから先のむし歯のリスクを減らします。

## 1歳6か月児歯科健診

## 2歳ごろ

歯をぶつけたりお口を切ったり、急なケガ等近所ですぐに相談できる歯医者さんを見つけておく心安心です。乳歯の奥歯が上下2つずつ生えそろう頃にデンタルフロスも使ってみましょう。北区の健康支援センターで毎月実施している歯科健診やフッ化物塗布も気軽にご利用ください。

## 2歳児歯科健診・フッ化物塗布

## 3歳ごろ

乳歯が生えそろう、顎や舌をたくさん動かしているいろいろな食材を噛めるようになります。むし歯予防のために家族で定期的な歯科健診とフッ化物塗布が大切です。鼻がつまっていないのに口がポカンと開いている・3歳すぎてもよだれが多い等お口の機能についても歯医者さんに相談してみてください。

## 3歳児歯科健診

## 5歳ごろ

歯がグラグラして抜けること、永久歯が生えてくることをお子さんに伝えておきましょう。生えたとの永久歯は歯の構造が未熟なためむし歯になりやすいです。使用しているフッ化物配合歯みがき剤の使用量を増やし、歯みがき後のうがいはスプーン大さじ1杯程度の少ないお水で1回だけにする練習もしましょう。

## 保育園・幼稚園歯科健診

## 6歳以降

小学校低学年頃、上下の前歯が生え変わり奥歯に永久歯(6歳臼歯)も生えてきます。小学校中学年頃になると乳歯の奥歯が抜け、乳歯と永久歯が混在し、歯並びが乱れることでむし歯と歯肉炎が増える時期です。保護者と歯科医院でのお口の中のチェックは高学年以降も継続してください。

## 学校歯科健診