

歯は一生のおつきあい

乳歯は個人差がありますが、おおよそ7～8か月頃から生え始め、3歳までに上下10本、全部で20本生えそろいます。



歯が生えるまで



手でお口の周りやほっぺたを触ったり、清潔な指で唇や歯ぐきに触れて、歯磨きを始める準備をしておきましょう。

歯が生えたら



お口の中をよく観察して、歯ブラシを使って、寝かせ磨きをしましょう。

歯が生えそろそろ



自分磨きの練習を始めて、寝かせ磨きを習慣化しておきましょう。

夜寝る前の歯磨きを習慣化しましょう！



歯ブラシは、自分磨き用と仕上げ磨き用の2本準備しましょう！

自分磨きをしているときは、そばで見守りましょう！

歯ブラシ選びのポイント

仕上げ磨き用



自分磨き用

のど突き防止タイプ



子どもの歯の成長に合わせた予防歯科（動画）
～親子でやってみよう！～

むし歯予防のポイント

- * 規則正しい間食を心がけましょう。
- * 日々の歯磨きと1年に2回程度歯科健診を受けましょう。
- * フッ化物を上手に活用しましょう。
 - ・ 歯科医院でのフッ化物塗布
 - ・ フッ化物配合歯磨き剤の使用（フッ化物配合歯磨き剤については下記QRコード参照）



日本小児歯科学会 HP

歯ならびをよくするポイント

- * くちびるを閉じて、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- * 食べるときの姿勢を正すために、環境を整えましょう。
- * お口を使った遊びを取り入れて、お口周りを鍛えましょう。