

乳幼児歯みがき  
ハンドブック

守るでしゅ!



日本歯科医師会PRキャラクター  
にゅう坊

秋 田 県  
一般社団法人秋田県歯科医師会  
東北大学歯学研究科監修



# はじめに

お子様のご誕生おめでとうございます。そしてこのハンドブック（以降HB \*Hand Book）を手にとっていただきありがとうございます。このHBを手にしたあなたとそのお子様は幸運

より良く生きるために、  
歯は大切！  
未来の自分に  
健康な歯を届けよう！

です。こ  
いでしょ  
の治療  
「歯科医  
を上回  
ができ  
因は歯  
ること  
程度に  
りむし  
が高く、  
しかし

のではな  
たは歯  
の内訳は  
医療費  
うこと  
なる原  
然に直  
まうと  
ある限  
免疫力  
えます。

スブックでも「世界  
様が成長し大  
いもの食べ  
今のあなたに  
用していた  
康を守ること  
ぜひご家族  
限界もありま  
でしょう。そ  
ラシの毛先は  
口、歯科医院  
す。多くの人  
るようです。  
思いや怖い  
ならなくな  
とで、歯科医  
ば良いので  
ています。最

も患者が多い病気」として認定を受けているのです。あなたのお子  
命を全うするその口まわりの歯から自分の歯を十



日本歯科医師会PRキャラクター よ坊さん

す。食べるは生きる、生きるは食べるとも言えるかもしれません。このHBを読み終えた頃、皆さんは歯ブラシを肌身離さず持ち歩き、歯を磨かずにはいられなくなることでしょ。あなたと、未来の秋田県を担う秋田の宝たちに幸あれ！

今、ギネ  
保護者である  
このHBを活  
のお口の健  
不可欠です。  
健康維持には  
ります。なぜ  
の底には歯  
やフッ化物洗  
になってしま  
う認識があ  
ようか。痛い  
をしなければ  
用いただくこ  
認識になれ  
ことを期待し  
できていま

## 知っておきたい!9つのこと

1. 歯が生えるまえに
2. 前歯が生えてきたら
3. 奥歯が生えてきたら
4. これで完璧!仕上げ磨き
5. 意外と怖い飲み物
6. 敵は身内にあり?
7. 指しゃぶりは大丈夫?
8. かみ合わせが心配!?
9. フッ素の3つの効果



# 1 歯が生えるまえに



- ◆ 生後5～10か月頃までは歯は生えてきません。将来、歯磨きを怖がらないようにするために、指で口の中をさわり、慣らしてあげてください。

## 2 前歯が生えてきたら



- ◆個人差はありますが生後5～10か月を過ぎると下の前歯が生えてきます。唾液も多く、汚れはつきにくいですが、歯ブラシに慣れるためにガーゼ等で軽く汚れをとってあげてください。歯に適度なすき間があいているのは問題ありません。

### 3 奥歯が生えてきたら



- ◆ 奥歯のかむ面にはみぞがあります。特に寝る前には仕上げ磨きを丁寧にする習慣をつけてください。また、この時期から歯ぎしりが増えてきます。





## 4

## これで完璧！仕上げ磨き



上あごの前歯を磨くときは、筋(すじ)→をひっかけないようにする



親指で上唇を押さえながら磨くと、ひっかけることがない



歯ブラシを立てて、前歯の裏側もていねいに磨く



磨きにくい奥歯は、歯ブラシを横から入れる



下あごの前歯の裏も歯ブラシを立てて、ていねいに磨く



仕上げ磨きをする人が右ききの場合、お子さんの左側の奥歯は特に磨き残しがあるので注意する

写真提供：日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘氏



詳しくは動画で見てください！

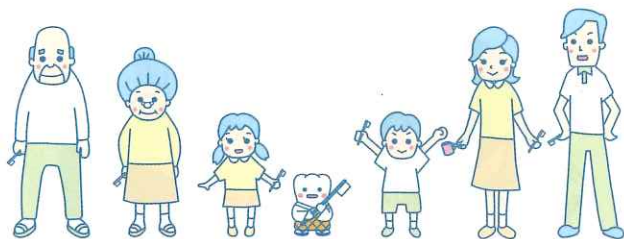


## 5 意外と怖い飲み物



- ◆ 清涼飲料水やスポーツドリンクには、おやつと同じかそれ以上の糖分が含まれており、だらだら飲むことでむし歯、さらには肥満の原因になるので注意が必要です。

## 6 敵は身内にあり？



- ◆ お父さんやお母さんが注意していても、おじいちゃんやおばあちゃんが子どもにおやつやジュースを与え過ぎてしまう場合があります。また、おはしやスプーン等の食器の共有は大人のおし歯菌を子どもにうつすこととなります。家族が一丸となって規則正しい食事の習慣をつくるのが大切です。

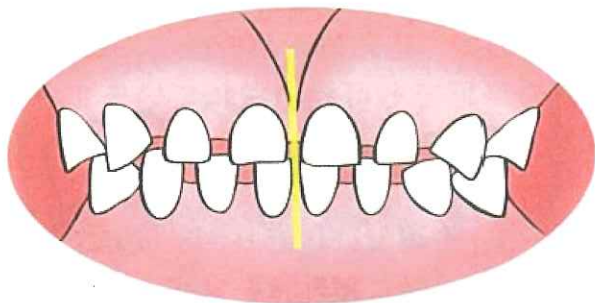
## 7 指しゃぶりは大丈夫？



- ◆ 2歳頃までは問題ありません。  
3歳を過ぎてからの指しゃぶりはかみ  
合わせに影響が出ることがあります。  
歯医者さんに相談しましょう。

## 8 かみ合わせが心配!?

### 理想的な子どもの口の中



- ◆ 歯に適度なすき間があいている。
- ◆ 上下の前歯の中心が合っている。
- ◆ 上の歯が下の歯より外側にある。

## 9 フッ素の3つの効果

- ◆ 歯を丈夫にします。
- ◆ 初期のむし歯を治します。
- ◆ むし歯菌の働きを弱めます。



\*ただし、フッ素は魔法の薬ではありません。おやつやジュースは決まった時間に与え、歯みがきもしっかり行いましょう！



# 一生自分の歯で 健康に生きることを 誓います！

予防の  
ためじゃ！



- 一、いつでもどこでも歯ブラシを持ち歩くべし。
- 一、食べたらすみやかに、歯をみがくべし。
- 一、正しいみがきかたは、歯医者さんで教わるべし。
- 一、歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし。
- 一、歯は、一生の友と心得るべし。

歯の心得

お名前