

1歳6か月頃の歯とお口のはなし

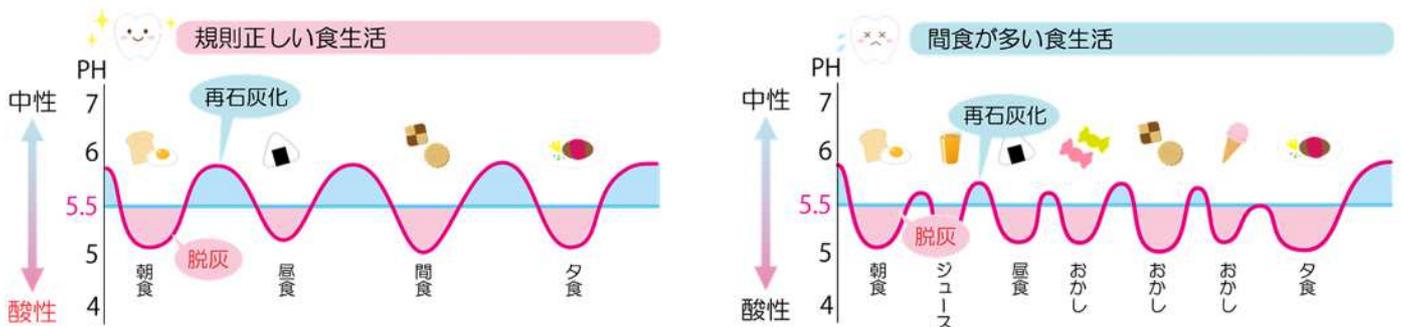
「自分で歯を磨くのは好き」なのに「磨かれることを嫌がる」時期です。順番を決めて効率よく磨き、遊びの延長として楽しく話しかけたり、笑顔で歌をうたいながら習慣づけしましょう。ほめることを忘れずに声かけを！



これからの時期、食べられる物の種類も豊富になり量も増えてくるので歯のよごれも多くなってきます。まだ十分な歯磨きができないこの時期は、糖分の多い物には注意し規則正しい食生活を心がけむし歯を予防しましょう。乳歯がむし歯になると食事や発音、永久歯や身体の発育への影響を及ぼしかねません。生えかわりまで健康な乳歯を保ちましょう。目標「3歳までにむし歯を作らない習慣を身につけよう♥」

☆ 食習慣は規則正しくできていますか？ 回数がカギ！

だらだら食べたり飲んだりしているとお口の中が酸性になる時間が長くなり、むし歯のリスクが高くなります。食事とおやつは時間と量をきちんと決めましょう。特に夕食後の飲み物は、お茶かお水に！



☆ バランスがくずれるとむし歯に！

お口の中では飲食の度に、むし歯菌が糖を栄養にしてつくった酸により歯の表面からカルシウムやリンが溶けだす脱灰と溶けだしたカルシウムやリンが唾液によって元にもどる再石灰化が繰り返し行われています。このバランスがくずれるとむし歯になってしまうのです。

☆ むし歯をつくらないために！

主な原因は歯の表面に付いている白くネバネバした細菌のかたまり歯垢（プラーク）です。

むし歯は ①糖質 ②細菌 ③歯の質 の要素が重なり合い ④時間の経過 が加わることで発生します。

- ①糖質を含む食べ物対策：むし歯になりやすい甘い飲食物は控える
食事の時間を決めて生活リズムをつくる
- ②細菌対策：仕上げ磨きを習慣にする 歯垢をとる歯磨き！
- ③歯質の強化：フッ化物を上手に利用する
フッ化物塗布やフッ素配合ジェル歯磨剤の使用など

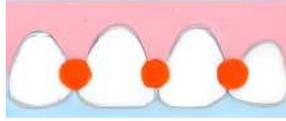


☆ 特にむし歯になりやすいところは？

歯と歯ぐきの境目（特に上の前歯）



歯と歯の間（特に上の前歯）



奥歯のかみ合わせ

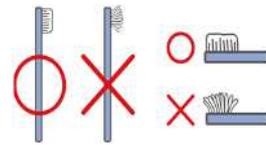


* 歯の表面が白く濁ってきたら要注意です！「初期むし歯」の状態かもしれません
むし歯が進行してしまう前に早期発見！ 食習慣や仕上げ磨きの方法を見直してみてください！

☆ 仕上げ磨きの方法

保護者の膝の上に頭が安定するように寝かせます。まず、お口の中の観察から始めましょう。
歯ブラシの毛束はお子さんの上の前歯2本分くらいで、最初はやや柔らかめを選びます。
お子さん用と保護者用の2本準備しておきましょう。

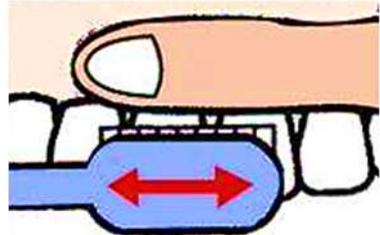
交換目安は1か月に1本ですが、毛先が開いたら交換します。



夕食後、寝る前の歯みがきが大切♡

眠い時間は避けて力をいれすぎないで優しい笑顔で😊

ほめて楽しく歯垢をとる歯みがき♡



歯ブラシの毛先がどこに届いているかを目で確認しながら歯面に直角にあて小刻みに細かく振動させて磨きます。力をいれる必要はありません。歯磨き用のコップに水を用意し歯ブラシの毛を洗いながら、1本ずつ優しく丁寧に順番を決めて磨きましょう。一度にすべてを磨けない場合は、無理せず部分磨きを数回にわけて行ってみましょう。

糸ようじ（フロス）も使ってみよう！



歯と歯が詰まっているところの清掃には糸ようじ（フロス）が有効です。

フロスをゆっくりスライドさせながら歯ぐきの際まですべりこませて、上下左右に動かし歯面をこすります。抜くときもゆっくりスライドさせて抜きます。力を入れすぎると歯ぐきが傷つき出血させてしまうことがあるので十分注意しましょう。

☆ ご注意ください！歯ブラシで「のど突き事故」が発生！！



自分で歯ブラシをもちたがる時期です。歯ブラシをくわえたまま転倒し誤ってのどを突く事故がおきています。お子さんが歯ブラシを持っている時は、目を離さずやさしく声をかけ見守りましょう。

☆ 気をつけたいおやつ

こどものおやつはお菓子ではなく間食であり、エネルギーの補給や心の満足感を得るという意味があります。また楽しみの一つであり情操を豊かにします。次のことに気をつけてみましょう。



おやつの回数は少なく、時間と量を決めて♡

- ・ 歯にくっつきやすく残りやすいものは避ける（チョコ・グミ・ソフトキャラメル）
- ・ 糖分の入った甘いお菓子や飲み物を控える（アメ・炭酸飲料・イオン飲料など）
- ・ 組み合わせを考える

*食べた後、できれば歯磨き！できない時はお茶やお水を飲ませるのもよいでしょう。

おやつの例

- 自然のままのもの（野菜のスティック、りんごやみかんなど果物）
- おかずとなるもの（卵焼き、小魚、チーズなど）
- 手作りのもの（ふかし芋、蒸しパン、ゆでとうもろこしなど）
- 飲み物（お茶、水、牛乳など）



☆ 始めましょう！ぶくぶくうがいの練習

歯磨き用のコップを決めておき、お風呂に入っているときなどに練習してみましょう。

保護者のコップも準備してブクブクうがいをしてみせてあげてください。子どもは真似ながら上手になります。

最初はうまく吐き出せず飲んだり、くちびるの端からダラりとこぼして服をぬらしてしまうことがあるかもしれません。

おこらずにほめて繰り返し練習しましょう。お口まわりの筋肉がきたえられしっかりお口を閉じることにつながります。



☆ お口の中をみる習慣をつけよう！

3歳になるまでにむし歯ができてしまうお子さんが**急増**しています！
今からが大切な時期です。むし歯をつくらないために
歯の表面がぬるぬるしていたり、白く濁っているところがないか。
歯ぐきが赤くはれているところがないか。
今日からお口のチェックを習慣に！



☆ 予防歯科室（幼児のフッ化物塗布）を利用しよう

「よい歯の教室」を受講し登録すると歯科検診・ブラッシングのお話・フッ化物塗布を**有料**で7歳の誕生日まで年2回受診できます。

フッ化物のはたらき

- ・ **歯をかたくする作用**があり酸に溶けにくい丈夫な歯をつくります
- ・ 唾液中のカルシウムが**歯に再沈着**することを助けます
- ・ むし歯菌がつくる酸に作用して、**酸の生成を抑えます**



☆ 2歳6か月児歯科健康診査のおしらせ

2歳7か月の時期になりましたらご案内しますので是非おいでください。
歯科健診・歯科相談・ブラッシングのお話・育児相談・栄養相談を実施します。
ご希望によりフッ化物塗布も行います。



☆ 家族みんなでむし歯を予防しよう！

かかりつけ歯科をみつけて、
むし歯や歯ぐきのチェックを定期的に受け、
気になるところがあれば相談しましょう。
家族みんなが定期健診を受けお口の中を清潔に保ちましょう！

保護者は、
成人歯科検診で
お口のチェックを！



家族みんなで
歯磨きタイム！