

(4) 前歯が6～8本になったら 【1歳頃～】

前歯が上下合わせて6～8本になったら、そろそろ歯ブラシを使った歯みがきもスタートです。子どもの頭を大人のひざに乗せ、寝かせてみがく方法がいいでしょう。

しかし、嫌がる子どもを押さえつけての歯みがきは、歯みがき嫌いの原因にもなります。2歳位までの歯みがきは口のなかを触られることや、歯ブラシを入れることに慣れる時期です。歯ブラシでサッサッと表面をこすることから始めましょう。

◆ 仕上げみがきをする時は

【歯ブラシ】毛先が開いていないもの。開いていると歯ぐきに当たって痛い。

【持ち方】軽く鉛筆を持つように。

【姿勢】子どもを寝かせて、頭をお母さんのひざに乗せる。

【みがき方】特に上の前歯（ここの歯ぐきは過敏であり、みがかれるのを嫌がる子も多い）の歯と歯ぐきの境目がむし歯になりやすい時期です。

子どもの唇をそっと上に押し上げて（下は押し下げて）、歯の形をよく見ながら歯ブラシを歯と歯ぐきの間に当てて、軽く小刻みに動かします。

※ 注意すること

* 力を入れすぎない。

* 上唇小帯（上唇の裏のスジ）にひっかけないようにする。

* 歌を歌ったり楽しい雰囲気です。

じょうしんしょうたい
上唇小帯



※ 歯みがき剤は使ったほうがいいの？

歯みがき終了後のうがいができない時期は、歯みがき剤はいりません。少し大きくなって、使ったほうが歯みがきがスムーズにできるようなら、ほんの少しつけてあげるといいでしょう。そのときにはフッ化物が含まれたタイプのものがおすすめです。

※ フッ化物のやくわり

フッ化物は歯の表面のエナメル質を硬くし、酸におかされにくい丈夫な歯質にしてくれる働きがあります。また、むし歯菌や菌が分泌する酵素の働きを抑えるため、むし歯予防に大きな効果を発揮するのです。

はえ始めの歯は未成熟でむし歯になりやすい反面、歯質へのフッ化物の取り込みが高いため、歯がはえてきたら定期的に塗布してあげるといいでしょう。

ただし、フッ化物を塗布したからといって、絶対にむし歯にならないわけではありません。糖分をひかえ歯みがきをし、定期的に健診を受けることが必要です。