

子どもの歯と口の健康を守ろう！

歯と口の健康は、子どもの健康に大きく関わっています。将来のむし歯予防のためには、小さい頃から適切にケアすることが大切です。

お子さんの歯と口の健康を守るために、正しい歯磨きの方法や生活習慣などについてお伝えします。

仕上げ磨きのポイント

歯磨きはちょっと…というお子さんも毎日続けることで習慣化します

寝かせて磨くのが仕上げ磨きの基本姿勢！歯がよく見え、子どもが急に動いて思わぬ事故につながらないように、安全に素早く磨ける【寝かせ磨き】がおすすめです。

できるだけ楽しい声かけや雰囲気づくりが大切です♪歌をうたったり、ぬいぐるみと一緒に歯磨きしたりと、お子さんも保護者の方も楽しみながら歯磨きしてくださいね！

仕上げ磨きには…

- ★仕上げ磨き用歯ブラシ
- ★デンタルフロス（柄のついたもの）を使うと◎！

【磨く順番】

- ① 上の前歯（裏もしっかりと）
- ② 奥歯（溝を特によく磨きましょう）
- ③ 下の前歯
- ④ デンタルフロスで歯と歯の間もきれいに！

歯が10本未満なら10～20秒、10本以上なら30～1分程度で磨くとよいでしょう。

1本ずつ小刻みに磨くときれいに磨けますよ！

むし歯を予防する3つの習慣

歯磨き

自分で磨けるようになって、小学校低学年までは仕上げ磨きを続けましょう！

食生活

甘い食べ物、飲み物は控えめに、間食の時間と回数を決めて規則正しい食生活リズムを身につけましょう！

歯科検診

定期的にチェックを受けてアドバイスをもらうことは、安心につながります。

ちあふる・みなみでは、南保健センターの歯科衛生士に個別で相談することができます。

詳しい日程は、子育てサロンだより「さくらんぼ」でご確認ください。

【かかりつけ歯科医をもちましょう】

歯の生え始めは生後6～8か月頃。歯が生えたらかかりつけ歯科医院を決めて、定期的に歯科検診を受けることをおすすめします。むし歯予防だけでなく歯並び、噛みあわせの発育やフッ化物塗布についての相談など、かかりつけ歯科医と一緒に歯の健康を守りましょう★



お口の健康は一生もの！
家族みんなで楽しく
元気な歯を保ちましょう☆

札幌市南区保育・子育て支援センター（ちあふる・みなみ）
札幌市南区真駒内幸町2丁目2-2
電話 011-215-0183（日・祝日を除く 8:45～17:15）