

✧ おくちのケア情報 ✧

赤ちゃんの歯みがきのはじめ方

歯が生える前から
できますよ ♡



歯みがきのはじめの一步は「さわる」ことから



赤ちゃんのお口はとても敏感。
急に歯ブラシを当てるとびっくり
してしまうことも。

まずは、**おうちの人の手**のひらや
指でさわることで、歯みがきに
少しずつ慣れていきましょう。

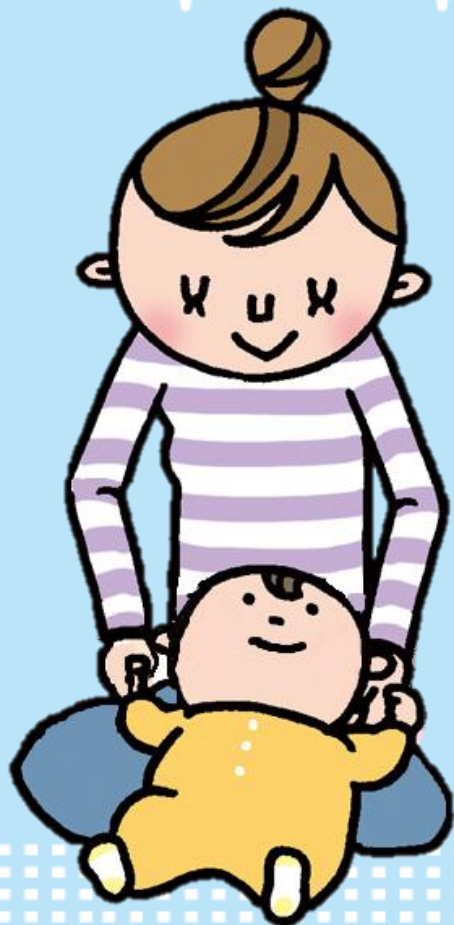
1日1回の習慣にしましょう



回数は1日に1回、
赤ちゃんのごきげんな時を
見計らってやってみてください。

泣いてしまっても大丈夫！
笑顔で楽しくさわってあげるのが
コツです。

①歯みがきの姿勢に慣れよう

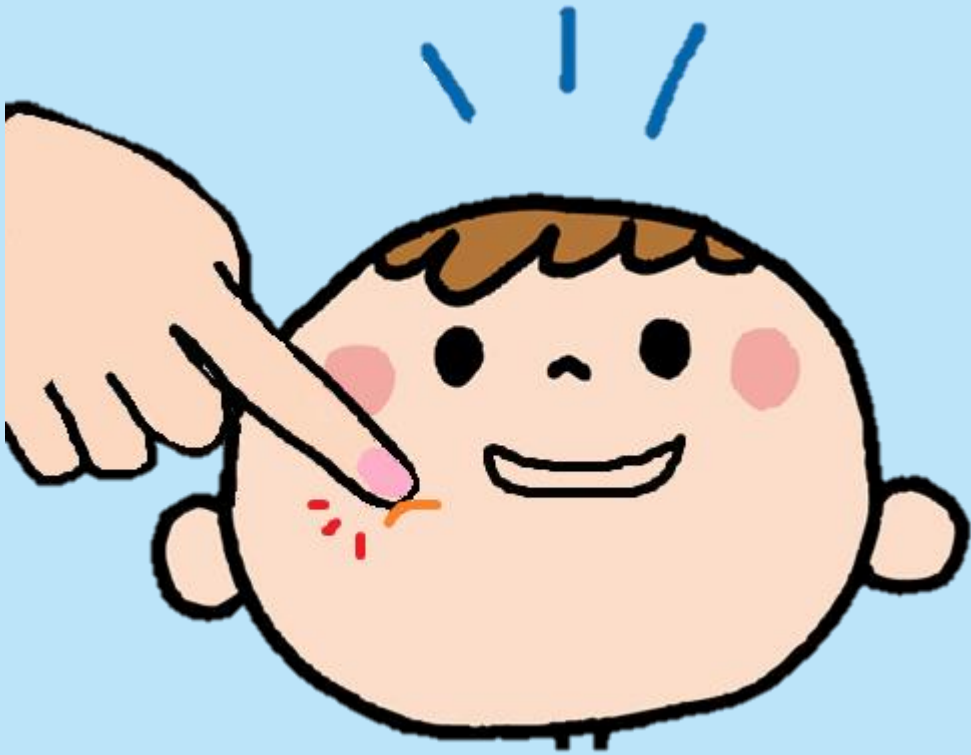


まず、おうちの人には座って足をひらきます。

足の間にあおむけにゴロンと寝かせます。

手を持ったり体をさわったりして、遊んでみましょう。

②口の周りに触れられることに慣れよう

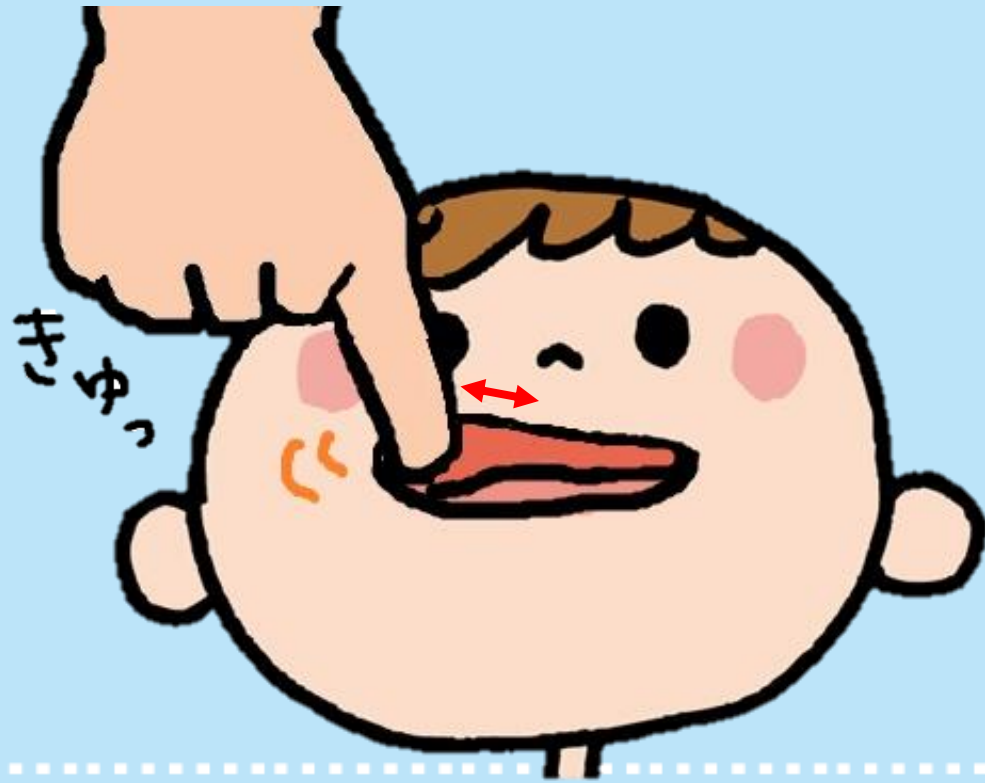


次に…

お口のまわりをさわります。

手のひらを使ってほっぺを
さわったり、指でくちびるの
まわりをやさしくなでたり
つついたりしてみましょう。

③お口の中を指でさわってみよう



次に…

お口の中を、指でさわってみましょう。

前歯の歯ぐきや奥歯の歯ぐき、
ほっぺの内側の粘膜部分を
人差し指でさわりましょう。

④歯をガーゼで拭いてみよう

歯が生えてきたら…



歯ぐきから歯がうっすらと
透けて見えてきました

歯が1ミリ程度生えてきました

④歯をガーゼで拭いてみよう



歯が生えてきたら…

きれいなガーゼを指に巻いて、
歯を拭いてみましょう。

※「汚れを取る」というよりは
「お口の掃除に慣れてもらう」
ことが目的です。

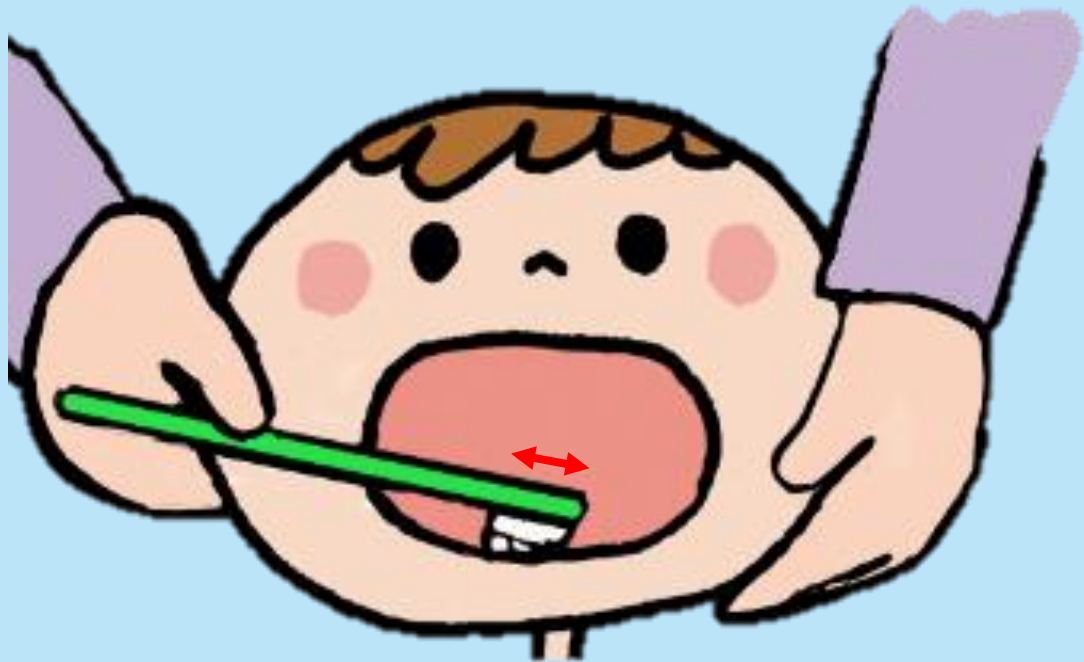
⑤歯ブラシをあててみよう

歯がしっかり生えてきたら…



歯ブラシがあてられる
程度まで生えてきました

⑤歯ブラシをあててみよう



歯がしっかり生えてきたら…

お口の中に歯ブラシを入れて、
歯にあててみましょう。

小さく横に「こちょこちょ」と
動かします。

1本ずつ「10回」こすって
みましょう。

いっぱいほめてあげましょう



上手にできてもできなくても、
終わったらたくさんほめて
あげてください。

おうちの方も、気負わず
楽しみながら歯みがきを
すすめてみてくださいね。

歯みがきのこと いつでもご相談ください



東久留米市では、以下の事業にて
お子さんの歯みがきのご相談を
お受けしています。

- はじめてのはみがき
「歯っぴーベイベー」
- すくすく子育て相談
- 乳幼児歯科相談

ぜひご利用ください！