

✧ 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

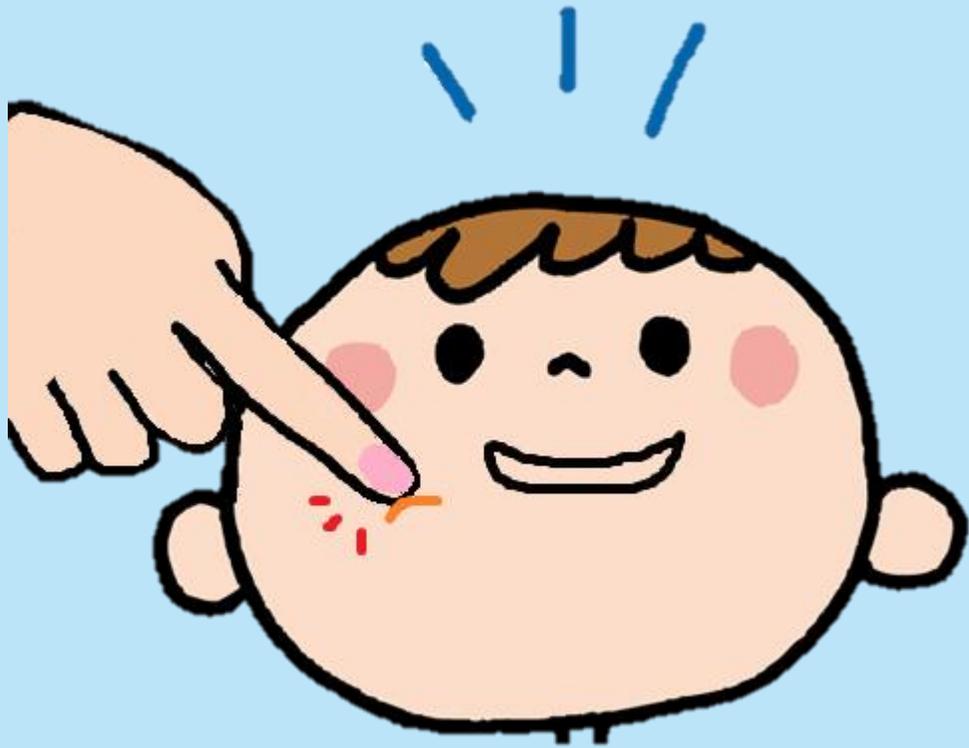


まず、おうちの人には座って足をひらきます。

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

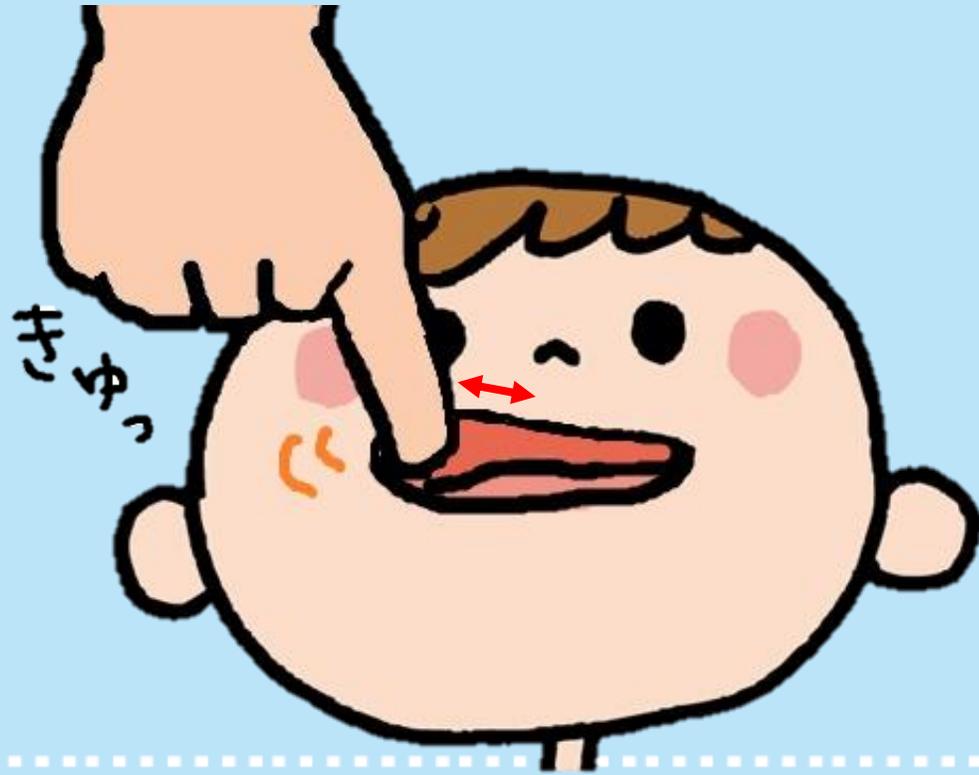


次に…

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よう。

### 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ってみましょう。

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  
「歯っぴーベイビー」
- 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！