

0000 歯のおたより

Q&A



No.2

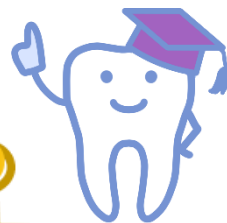


Q.歯磨きはいつから始めたらいいですか？

A.乳歯が生え始めたら、習慣づけを

磨くというより、口を触られることに慣れるのが最初の目的。慣れてきたら、1本5秒を目安に優しく磨きましょう。磨き終わったら「上手にできたね」と褒めてあげてください。

0~1歳の
よくある質問に
お答えします！



Q.歯磨きは1日に何回必要？

A.最初は1回から。徐々に増やしましょう

最初はお子さんの機嫌が良い時間帯に。徐々に毎食後の習慣にしていきましょう。

睡眠中は唾液の分泌量が減り、虫歯になりやすくなるので、寝る前の歯磨きは早い時期から習慣にできるといいですね。



Q.歯医者デビューはいつがお勧めですか？

A.前歯が生え始めたら歯医者さんへ

0歳の間はご自宅でのケアの確認を中心に、1歳を過ぎると噛み合わせの確認や、希望があればフッ素塗布もしてもらえます。お子さんの健康な歯を保つために、歯が生えたら定期的な歯科受診をおすすめします。



哺乳瓶と虫歯の関係



哺乳ビンで甘いものを飲むと、コップやストローで飲んだときと比べものにならないくらい、糖分が長時間にわたって口の中に停滞します。

そのため、ジュースなど糖分の多い飲み物を哺乳瓶で飲ませたり、寝る時に哺乳ビンでミルクを飲ませながら眠ってしまうと、むし歯のリスクが高くなります。

また、母乳と粉ミルクでは糖の含量成分に大きな差はなく、むし歯の発生リスクには差はありません。



離乳が進んできたらスプーンで水分をとる練習を始め、10か月頃にはコップから飲む練習もしましょう。

1歳6か月頃に哺乳ビン卒業が目安です。

