

1 歳頃 上下4本ずつ生えてきます

歯が1~2本の頃と違い、「歯と歯の間」や「歯の溝」に汚れが残りやすくなります。



まずは歯磨きの姿勢に慣れましょう。イラストのように、お子さんをゴロンと寝かして、大人が上からのぞきこむようにします。

この姿勢は口の中がよく見えて歯の汚れを取りやすく、頭もふらつかないので安全です。手遊びなどをしながら、楽しく慣れさせていきましょう。



上の歯を磨く時は、上唇の裏側と歯ぐきの間にある「上唇小帯」というスジに歯ブラシを当てないように、気をつけましょう。ここに歯ブラシが当たると、痛みから歯磨きを嫌がる場合があります。

上唇に指を添えて少し持ち上げ、上唇小帯を保護しながら磨いてください。

ポイント



むし歯になりやすいところを優先的に、軽い力で素早く磨く



乳歯でむし歯になりやすい場所は、①上の前歯(特に真ん中の歯)、②歯と歯の間、③奥歯のみぞ。この3カ所を優先的に磨きましょう。

歯1~2本につき、歯ブラシを横に小刻みにシャカシャカと小さく動かしてみがきます。

表側はもちろん、裏側もしっかりみがいてあげましょう。

歯ブラシは2本用意しましょう



1本は自分で磨く用の子ども用歯ブラシ。喉や口の中を傷つけないように工夫されているものを用意し、自分で磨く習慣をつけましょう。

もう1本は仕上げ磨き用歯ブラシ。ヘッドの部分が小さめで、毛がソフトで毛先が丸く加工されているものが歯茎にも優しいと言われています。細かい部分も磨きやすいように工夫されています。