



# まつえだより 11月

November



産まれてから2歳頃まで



歯みがき・むし歯予防



歯みがきはいつから行えばいいのでしょうか？

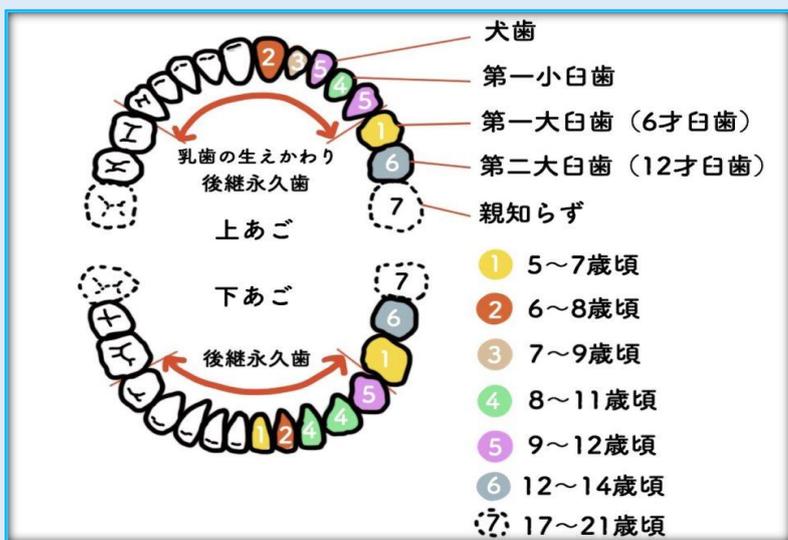
乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけをはじめましょう。

まず子どもをあお向けに寝かせ頭を保護者のひざの上の口のせ口の中を  
観察することからです。また清潔な指で口の中を触ることもよいでしょう。

特に上唇の裏を触られるのを嫌がります。少しずつ伸ばしてあげると  
子どもは口をいじられることに慣れてきます。初めのうちはガーゼや  
綿棒などで清拭してあげればよいでしょう。慣れてきたら乳児用の  
歯ブラシで1~2回ちゅんちゅんと歯に触れる練習から開始しましょう。



歯ブラシの刺激に慣れてきたようなら、歯を見ながら1本ずつ優しく  
みがきます。1本5秒位で十分です。強すぎたり、長すぎたりして  
子どもが嫌にならないように気をつけましょう。上手にできたことを  
ほめてあげることも忘れないでください。また上唇をめくるとミルクの  
カスがついていることがあります。この部分は唾液による自浄作用が  
少ないので、ガーゼで拭うなどしてあげるとよいでしょう。



ご家族も・ご友人も

歯の健康チェックをしましょう



ハニヨイ

☎075-711-8241