

今月のテーマは「子供の歯磨き、いつ始める?」です。

最近の検診時、保護者の方から「子供の歯磨きはいつ頃から始めたらいいですか??」という質問がありました。

皆さんは、いつごろからはじめたらいいかご存知でしょうか?

最初の歯が生えてきたら、歯磨きのスタート。

歯磨きのスタートは、6ヶ月～1歳くらいが目安です。この時期は間食も少なく、唾液の自浄作用で十分清潔が保てるので、しっかりみがくよりも慣れさせる感覚で。はじめのうちは、みがくというより、歯ブラシに慣れる気持ちでゆっくり構えて始めましょう。

(※歯の生え方は、個人差が大きいので、プラスマイナス6ヶ月は心配ありません。)



6ヶ月
・下の前歯が生える。(2本)



1歳
・上下の前歯が4本ずつに。(8本)



1歳半
・第1乳臼歯(にゅうきゅうし)が生える。
(12本)



2歳半
・乳歯列完成。(20本)

仕上げみがきと自分みがき、並行してやっいていこう。

◎仕上げみがきのときも、マイ歯ブラシをにぎらせて!



◎最初は、みがくまねができるだけでもOK!



◎おうちの方がみがいてあげる「仕上げみがき」と、子どもたちが自分でみがく「自分みがき」は、並行して行るのが基本です。早いうちから『マイ歯ブラシ』になじんでいれば、自分みがきへの移行も難しくありません。ただし、マイ歯ブラシを口にくわえたまま遊ばせたりするのは危険ですので注意して下さい。