

そろそろスタート?! こどもの歯みがき

10 か月～1 歳 6 か月頃

いつから歯みがきを始めればいい?

◎上の前歯が
しっかり生えてきたら
(1歳のお誕生日ごろ)



けがを防ごう



うがい
できなくても
使えるよ!



むし歯予防の基本は
フッ素入りの歯みがき剤★

選び方

低濃度(500ppm)
のフッ素入り
歯みがき剤



使用量の目安

歯ブラシの毛先
3分の1くらい



使用後は…

ティッシュ等で
拭く



初めての歯みがき…準備はOK?

上唇のあたりは敏感で歯ブラシが当たると嫌がるため
きげんの良い時に、指でさわって慣れさせましょう。

- ① 歯ブラシはシリコン製ではなくナイロン毛を選ぶ。
- ② あおむけにして「寝かせみがき」の姿勢をとる。
- ③ 上の歯肉と唇をつなぐスジを指でガードする。
- ④ フッ素入り歯みがき剤を歯ブラシにつける。
- ⑤ 歯ブラシを歯に当て軽い力で細かく動かしてみがく。
- ⑥ うがいができないのでティッシュで軽くふく。



楽しい雰囲気で行ってみよう♪

仕上げみがきの方法やポイント、歯ブラシの選び方やフッ素の効果などの情報をのせています。

下記の二次元コードを読むか

妊娠教室資料の公開 の
赤ちゃんのお口の健康で検索



歯のお手入れのことなどお気軽にご相談ください。(担当 歯科衛生士)

電話相談 月～金 8:30～17:00

保健センターでの相談 毎月第4火曜日午後 所要時間約30分(予約制)

八千代市子ども部母子保健課(八千代市保健センター内) ☎047(486)7250



1歳6か月児歯科健康診査(八千代市では1歳10～11か月頃に実施)を受けましょう。個別通知いたします。

令和3年3月改訂