

ふれあいブラッシング

ポイント1

歯ブラシをお口に入れる前に口・唇・歯ぐきなどをさわって遊んでみましょう

ポイント2

歯ブラシをするときも楽しい雰囲気ですぐ終わりにしましょう！

ポイント3

終わったら必ずほめてあげましょう

少しずつ毎日続けて習慣にしましょう！



ペングリップで1日1回の仕上げ磨きから始めましょう！

エンビツを持つように



仕上げ磨きは寝かせてみましょう！



上唇小帯を人差し指でガード

上唇のすじ

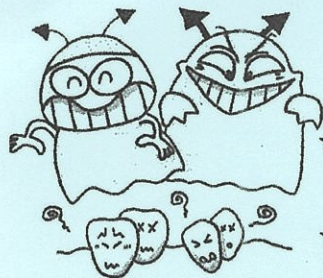
この部分



歯と歯ぐきの境目に毛先をあてて細かく動かす。

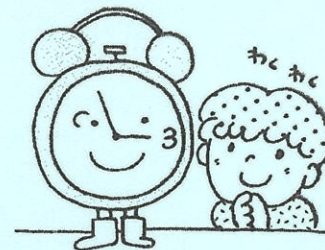
ムシ歯はうつるの？

☆お母さんや身近な人の口からムシ歯菌が子供の口に移りやすいのです。移す菌を少なくするようにお父さん・お母さんのお口の中もきれいにしておきましょう。
☆ムシ歯があれば治療に行きましょう。



おやつについて

おやつは時間と量を決めて！



砂糖の多い飲み物、お菓子は控えましょう！



母乳や哺乳瓶について



哺乳瓶にミルク以外は入れないようにしましょう！

幼児期になってからも母乳や哺乳瓶を1日中頻回に与えているとムシ歯になりやすいお口になります。与え方や卒乳の時期を考える準備をしましょう！



ムシ歯のできやすい箇所



◎ 歯と歯の間

◎ 歯と歯ぐきの境目



◎ 奥歯の溝

ムシ歯の早期発見



見る力をつけよう！

ムシ歯のサイン

ムシ歯のはじまりは白っぽいのです。歯の表面をティッシュやガーゼで拭いて乾かしてみると発見しやすいです。

まだこの段階なら元気な歯に回復させることができます。

歯科医院や保健センター、市などに相談しましょう！