



# 1歳6か月児のお子さんを持つ保護者の方へ

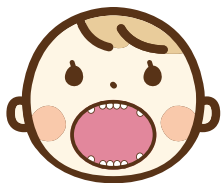


～お子さんの歯を守るために、気をつけていただきたいこと～

1歳半頃のお口の中

### お子さんのお口の中を毎日見えていますか？

2歳半～3歳頃のお口の中



歯の生え方は個人差が大きく、生える時期がやや遅れたり、生える順序が異なることがあります。乳歯は20本で2歳半～3歳頃にかけて生えそろういます。お子さんのお口の中は日々変化しています。仕上げ磨きの際には毎日よく見てあげてください。



## 仕上げ磨きのポイント

歯ブラシはえんぴつ持ちをすると動かしやすいです。**小刻みに左右に動かすか円を描くようにして動かします。**汚れが残しやすい場所に注意して磨きましょう。



えんぴつ持ち

## 汚れが残しやすい場所



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ

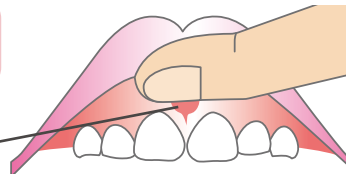
## 基本は寝かせて磨きます

歯ブラシを持つ反対の手で唇を内側から軽くおさえると口の中が見やすい



## 上の前歯の磨き方

じょうしんしょうたい  
上唇小帯



上唇小帯（上の唇の内側にあるすじ）に歯ブラシが当たると痛いので、指の腹で唇をやさしく持ち上げ、歯ブラシが当たらないように磨く。

## お子さんが動いて危ないとき

お子さんのうで（手）を保護者の太ももでおさえると固定できます。



- 1日1回はスキンシップを兼ねての仕上げ磨きをしましょう！
- とくに就寝中は唾液の量が減りむし歯菌の活動が活発になるため、就寝前には丁寧に歯を磨きむし歯菌を減らすことが大切です。

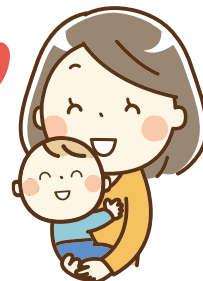


うちの子は歯磨きを嫌がって大変なんだけど……

うちの子もそうだったよ。初めは嫌がるけど毎日続けていると慣れてくるよ。

お口はとても敏感なところ。大好きなパパ、ママでも触られるのを嫌がってしまうお子さんがほとんどです。歯磨きが終わったらたくさんほめてあげましょう♡

がんばったね  
きれいになってよかったね




## フッ化物利用について 乳歯を守るためにも、フッ化物を上手に利用しましょう。

フッ化物の  
役割

- 歯の質を強くする
- むし歯の原因菌の働きを弱め、酸をつくるのを抑える
- 歯の再石灰化（歯を修復すること）を促す



フッ化物利用の種類	利用方法	利用できる場所
フッ化物塗布	歯の表面にフッ化物を塗布する方法です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かかりつけ歯科医で定期的に受けましょう。</li> </ul>
フッ化物配合 歯磨き剤	市販の歯磨き剤のほとんどの物にフッ化物が入っています。使用量は少量で、味を嫌がる場合は、少しずつ慣らして使用しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ご家庭でご使用ください。</li> <li>• 使用後のうがいは少量の水（10～15ml）で1回にします。うがいができない場合はティッシュで軽くふき取ってもよいです。</li> </ul> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>【使用量のめやす】 歯が生えてから2歳は、 歯磨き剤は米粒程度 （1～2mm程度）</p> </div> 

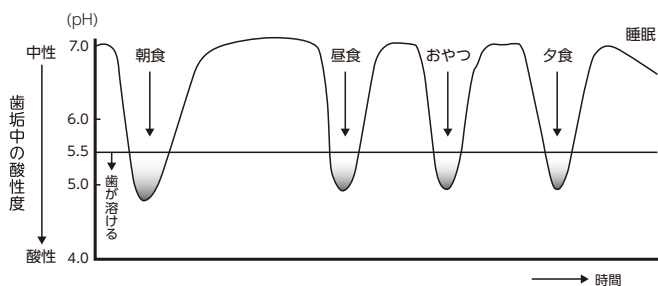
## 規則正しい食生活を目標に!

おやつは1日1～2回と回数を決め、おやつタイムを楽しみましょう



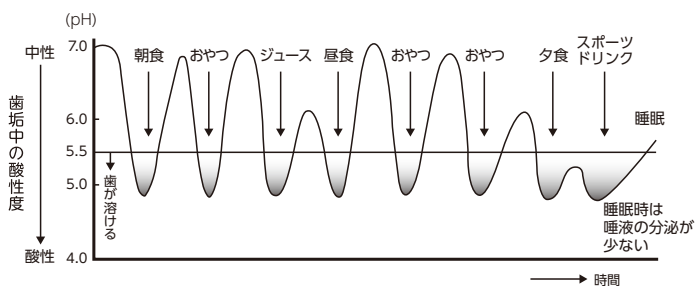
食事やおやつたびに歯の表面は溶け出していますが、飲食をやめると唾液によって溶けた歯の表面が元に戻ろうとします。規則正しい食生活を送りましょう。

### 3食とおやつ1回の場合



飲食の回数が多いと溶け出した歯の表面が元に戻りきれずに、むし歯になってしまいます。

### おやつ、ジュースを多くとった場合



## かかりつけ歯科医を持ちましょう

次の歯科健診は2歳児歯科健診（個別案内）となります。  
むし歯の治療だけでなく、むし歯予防や歯ならびについて相談できる

**かかりつけ歯科医を持ちましょう。**

今回の1歳6か月児歯科健診の結果は、母子健康手帳に記載しています。

歯科医院へ受診するときは母子健康手帳を持参しましょう。



新潟市の歯科保健についてこちらをご覧ください

新潟市ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/shikahoken/index.html>

