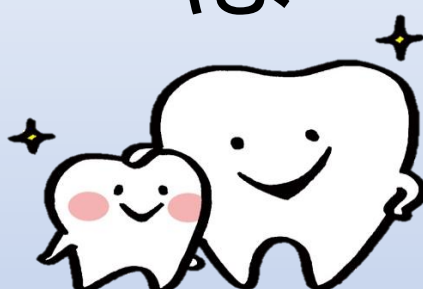



赤ちゃんの は の健康



4か月頃から始めるむし歯にしない育児の話

千葉市



歯が生える時期
順番には
個人差があります

1歳過ぎに、生えてくることもあります

赤ちゃんのお口を拭きましょう

お口を触られることになれることから始めます

くすぐっ
たい!

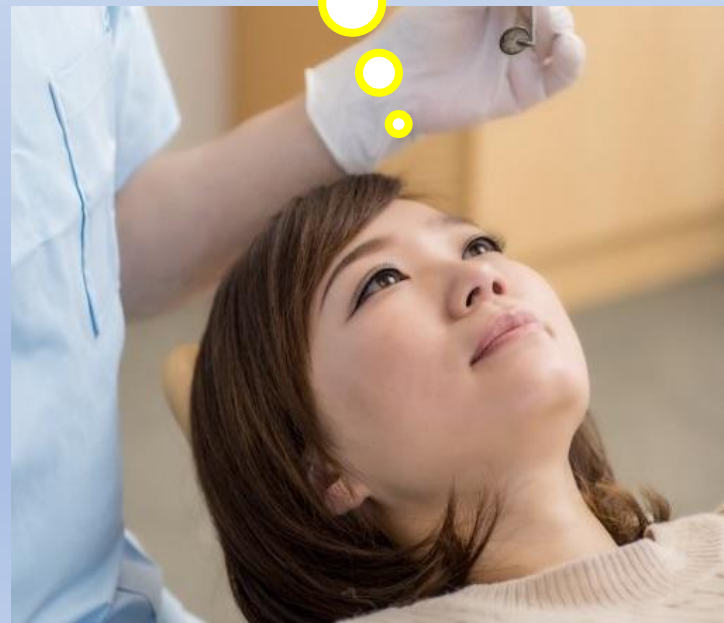


一日1回は、お口を清潔にするために
湿ったガーゼなどで、きれいにしましょう

ママ(大人)のお口も健康にしましょう

むし歯菌は、大人
からうつるって聞
いたから心配だわ

- フッ化物配合歯磨剤つけて
歯を磨きましょう
- デンタルフロスをしましょう
- 産婦歯科健診を受けましょう



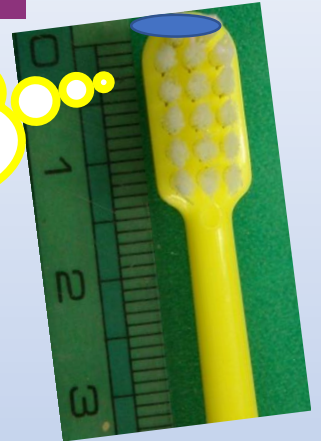
歯ブラシになれましょう



- 物をつかむようになってから、歯ブラシを持たせてみましょう
- 歯ブラシを持たせる時は、**大人が見守りましょう**

赤ちゃんの歯を磨きましょう

歯みが剤は、
切った爪く
らいの量



- 歯が生えてきたら、柔らかい歯ブラシに、少量の**フッ化物入り歯みがき剤**をつけて歯を磨きましょう
- うがいができるまで、歯磨き後にガーゼやティッシュで軽く余った歯みがき剤を拭き取りましょう



上の前歯が4本揃ったら寝かせて磨こう

仕上げ用歯ブラシの選び方

- 毛先はナイロン製
- ママの指先くらいの大きさ



毛先が開いたら新しい歯ブラシに変えしっかりみがこう



寝かせて磨くと、口の中がよく見えて磨きやすいです
歯磨き後はたくさんほめてあげましょう

上の前歯の磨き方

上唇の裏にあるスジ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛いので、歯ブラシを持たない側の手の指でガードして磨くとよいでしょう

ちょっと
くすぐったい。



飲み物・間食を控えましょう

白湯、麦茶、薄めた緑茶以外の物(イオン飲料、果汁や砂糖入りの菓子)を飲んだり、食べたりするたびに
お口の中の細菌は酸をつくって歯を溶かします

哺乳びんにジュースなどを入れて飲むと、むし歯になるリスクが大!

体に良い食べ物は、歯にもよいので食べましょう



歯科相談を利用してね



歯科衛生士による**個別歯科相談**です。日時は、市政だより各区域版かホームページでご確認ください。

<各区の予約・お問い合わせ先>

中央保健福祉センター
☎043(221)2582

花見川区保健福祉センター
☎043(275)6296

稲毛保健福祉センター
☎043(284)6494

若葉保健福祉センター
☎043(233)8714

緑保健福祉センター
☎043(292)2630

美浜保健福祉センター
☎043(270)2221