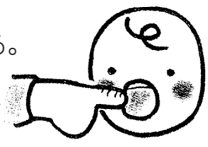





(7) 年齢ごとのお口のお手入れの仕方早見表

年 齢		お 口 の お 手 入 れ の 仕 方 の ポ イ ン ト
乳 児 期	出 生	<p>(1) 指先みがき ~ 歯がはえていないときも</p> <p>① 歯ぐきを指で軽くさわってあげる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが口のなかをさわられることに慣れる。 ・お母さんが口をさわること慣れる。 
	6か月	<p>(2) 歯ブラシ遊び ~ 歯がはえてきたら</p> <p>① 歯ブラシを“おもちゃ”がわりに与え、歯ブラシの感覚に慣れさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが歯ブラシに興味を示してから。 ・歯ブラシは柔らかめ。 ・大人の目の届くところで。 <p>② 将来的には子どもの生活習慣として。</p> 
	1 歳	<p>(3) お母さんによる仕上げみがき</p> <p>① ガーゼみがき ~ めるま湯で湿らせたガーゼを指に巻き軽く拭く。</p> <p>② 歯ブラシみがき ~ 2本準備し使い分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1本は習慣づけ用で毎食後子どもにみがかせる。 ・あと1本はお母さんがみがいてあげる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>*子どもをひざの上に寝かせ、スキンシップした後、仕上げみがきに入る。</p> <p>*上唇小帯（上唇の裏のスジ）に注意する。</p> <p>*歯ブラシの毛先の当たる所を確認する。</p> </div> 
幼 児 期	3 歳	<p>③ ブクブクうがいの練習</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>1日1回は口のなかをチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> *歯と歯ぐきの境目（上の前歯） *歯と歯の間（上の前歯・奥歯） *噛み合わせのみぞ（奥歯） </div> 
	5 歳	<p>(4) 永久歯がはえてくる</p>
	6 歳	<p>① 第一大臼歯（萌出途中の歯みがきに注意）</p>
	上の前歯 注 意	
	奥 歯 注 意	
	第一大臼歯 （6歳臼歯） 注 意	