



# 親子で楽しい歯・みがき・タイム♪

6、7か月頃～

## 歯が生える前から

口のまわりをさわることからスタート



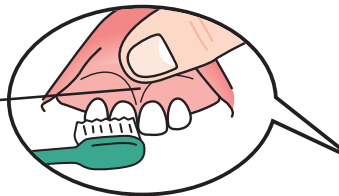
歯が生える前から顔や口の周りをやさしくさわってね!

1歳頃～

## 上の前歯が4本生えたら

歯ブラシを使い始めます

しょうしんしょうたい  
(※1)上唇小帯



上の前歯をみがくときは、人差し指で上唇の裏側にある筋(※1)をガードしながら、みがこう



1歳6か月頃～

## 歯みがきイヤイヤ期を上手に乗りきろう!

前歯が生えそろう、奥歯も生え始めます

### 《イヤイヤ期の歯みがき・3つの対処法》

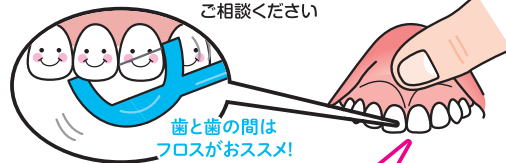


- ① ゴシゴシ強くみがかない  
「ピカピカにしようね♪」など、優しい声かけを
- ② コツをおさえて、短時間で終わらせる  
終わったら、たっぷりほめる
- ③ 楽しい雰囲気づくり  
好きな歌を歌ったり、お気に入りのぬいぐるみで「歯みがきごっこ」など、楽しい雰囲気です!

2歳頃～

## 糸付きようじにチャレンジ

※使い方は、歯科医師・歯科衛生士にご相談ください



歯と歯の間はフロスがおススメ!

むし歯になりやすいのは前歯の歯と歯のあいだ!

3歳頃～

## 奥歯のミゾに注意!

乳歯のむし歯は永久歯にも影響します

3～6歳はむし歯が増えやすい時期です。仕上げみがきでお子さんの大切な歯を守りましょう。

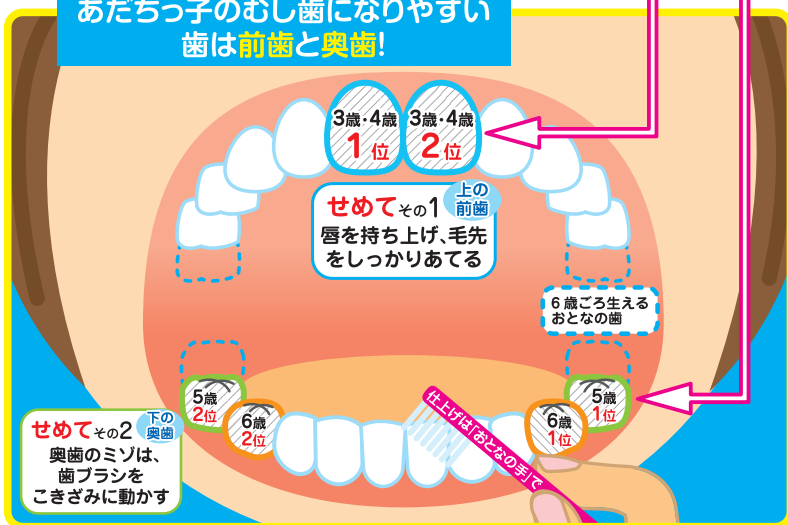


1日1回以上の使用が効果的です

うがいができるようになったらフッ素入りの歯みがき剤をつかおう

## 忙しい日も! “せめて”ココだけは仕上げみがき

あだちっ子のむし歯になりやすい歯は前歯と奥歯!



仕上げみがきは、小学3年生ごろまで必要です

お子さんの歯みがき・仕上げみがきのご相談は、歯科保健担当へ

- ・ 江北保健センター 03(3896)4004
- ・ 千住保健センター 03(3888)4279
- ・ 竹の塚保健センター 03(3855)5049

- ・ 中央本町地域・保健総合支援課 03(3880)5354
- ・ 東部保健センター 03(3606)4171