

歯みがきは口の中の健康を保つためにはとても重要なことです。子供によって個人差はありますが次のことを目安にしてください。

◆上の歯が生え始めたら

水を含ませたガーゼや脱脂綿などを指先に巻き付けて、歯の表面の汚れをやさしく拭き取って下さい。このころは手にしたものを何でも口に入れたがるので、歯ブラシを遊びの中に取り入れ、歯ブラシに慣れさせましょう。また、お母さんは口の中を見る習慣を付けましょう。

◆1才になったら

少なくとも、朝と晩の2回くらいは小さなやわらかい歯ブラシを使って、やさしく歯面の汚れを取ってあげましょう。

◆1才6ヶ月～2才頃

自我がだいぶ強くなり、一人で歯みがきをしたがります。不十分ですから必ず後で見てあげましょう。歯ブラシは子供の口の大きさにあったものを選んで下さい。

◆3才過ぎたら

不十分ながら一人でみがけるようになります。しっかりみがけるよう訓練をはじめましょう。乳歯のむし歯が急増する時期ですので、必ずお母さんが仕上げみがきを行って下さい。みがいた後は忘れずにほめてあげましょう。

正しい歯みがきは習慣づけてしまえば少しも面倒なことはありません。お子様の一生のためにも、小さいうちからしっかりと歯みがきを心がけましょう。グリーンウッド保育室では私たちおくもり歯科の衛生士が先生といっしょに管理しています。0歳からの虫歯予防は大切です！！

