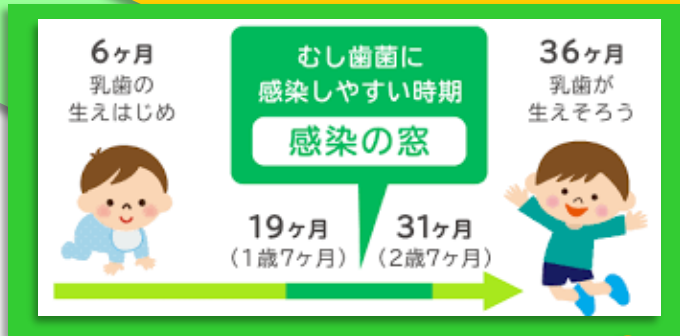


ここが知りたい！

# 1歳6か月頃のお口の中

1歳6か月頃になると、奥歯が生えてくるお子さんが多くなります。奥歯はむし菌の格好の住処になり、歯みがきもしづらく、むし菌になりやすくなります。この時期のお口のケアはとても重要です。



## 必ず、仕上げ磨きをしましょう！

むし菌は夜、寝ている時に作られます（歯を守る唾液の分泌が減少するため）。寝る前の仕上げ磨きはフッ化物ジェル等を使って優しくしっかり磨いてあげましょう。

**歯ブラシは2本準備しましょう。**

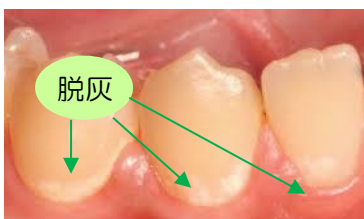
子ども用歯ブラシは安全なものを選び、仕上げ磨き用歯ブラシは柄がストレートで長め、毛の硬さがやわらかめのものを選びましょう。

毛先が開いたらすぐ交換！

長時間でなくても、夜寝る前は毎日必ず歯みがきをしましょう。また、みがき残しがいないか定期的に歯科医院でみてもらうことも大切です。

## むし菌のなにかけのサインを見逃さないで！

白くなっている所は汚れではなく、歯の表面が脱灰（溶けている）している状態です。そのままにしておくと、穴があき、むし菌になってしまいます。



でもこの段階なら唾液やフッ素の力で修復可能！

フッ化物ジェル等を使って歯みがきがんばろう！

## 寝かせみがきでみがく！

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、ももと膝で挟んで子供の体を固定します。お口の中が一番よく見えます。健診のときや歯科医院で診てもらおうときの練習にもなります。

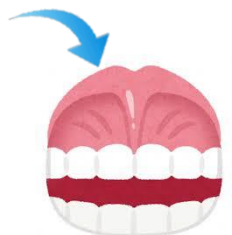


嫌がって動いてしまうときには、子どもの腕に足を乗せて固定します。歯ブラシを持っていない手で頬とあごをしっかりと固定して磨きます。

このくらいの時期は歯みがきを嫌がるのは当たり前！でも毎日継続してみがくことで成長とともに嫌がらずにできるようになります。

## 上唇小帯に気を付けて！

上唇の裏にあるひだのような組織（上唇小帯）に歯ブラシがあたると痛いので、指でおさえたりして毛先があたらないように気を付けましょう。



痛い思いをすると歯みがきが嫌いになる原因になっちゃうよ

山形県口腔保健支援センター

（山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内）

☎023-630-2337