

※乳歯は生後6か月くらいから生え始まり、3才くらいでほぼ生え終わります。その後、6才頃から次々に永久歯に生えかわり、12才くらいでほぼ生えそろうます。永久歯は出生時から顎の中で育成されていきますので乳歯を健康に保つことは永久歯のためにも重要です。

※歯の交換期は乳歯と永久歯が混在し、歯列や歯の高さが凸凹でプラークが溜まりやすく、歯ブラシが届きにくい環境にあります。

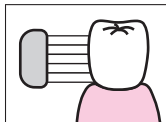
※毎日の正しいブラッシングが習慣になるように、乳幼児の時からしっかりプラークコントロールし、8020(ハチマル・ニイマル)を実現しましょう。

80才で20本の歯を保つこと

ブラッシングのポイント

◆ブラッシング3つの基本

- 毛先を歯の表面にきちんと当てて磨く
- 軽い力で磨く
- 小さな往復運動で磨く



◎ウ蝕になりやすい箇所

- 臼歯の噛み合わせの溝
- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目

◆こんな時は、やわらかめの EX kodomo Sを使いましょう。

- 歯肉炎にかかっている時
- 歯の生え始める時期
- かための歯ブラシを嫌がる時

○く楽しく)そして磨く順番を決めるなど工夫をして、く磨き残し)がないようにしましょう。

※保護者による仕上げ磨きは8~9才くらいまで続けましょう。
保護者によるチェックと磨けていない歯の仕上げ磨きを行いましょ。
※ウ蝕予防には子ども用フッ化物配合歯磨剤を使いましょ。
※歯の生え方や歯並びは子どもによって異なります。
それぞれの時期で歯科医師や歯科衛生士に指導を受けましょ。

各歯列期でのブラッシングの実践



仕上げ磨き EX kodomo 14

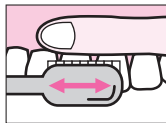
◆磨く姿勢

こどもの口の中がよく見えるような状態(寝かせるか保護者によりかかせる)で磨きましょ。

◆ハミガキ嫌いにしないために

唇を横にむりやり引っ張って歯ブラシを入れたり、歯肉に歯ブラシがぶつくと痛がります。

- 前歯や臼歯の頬側面を磨くときは、人差し指を歯肉に軽く当てて、指に沿って歯ブラシを動かします。

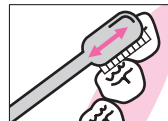


混合歯列前期 EX kodomo 12

◎永久歯が生え始めます。鏡を用いて歯の状態を観察させるなど、こどもが自分でプラークコントロールできるように保護者がサポートしましょ。

◆特に大切な第一大臼歯(6才臼歯)が生えてきます。生えるのに1~1年半くらいかかり、歯ブラシが当りにくい期間が続きます。

- 歯ブラシを斜めに入れて噛み合わせにあて、毛先を細かく動かして磨きます。



混合歯列後期 EX kodomo 11

◎小学4年生頃になると保護者の管理を嫌がったり、自分でお菓子を食べるなど生活に変化が生じ、ウ蝕になりやすい危険な時期です。

◎「自分の歯は自分で守る」自覚を持たせる工夫をしましょ。

◆歯が抜けかわり、歯並びは凸凹になっています。

- 歯ブラシを縦にあて、ワキ部や先端あるいは、後端部を上下に細かく動かして磨きます。
- 歯ブラシを横にあて、左右に細かく動かして磨きます。

