

子どものむし歯予防



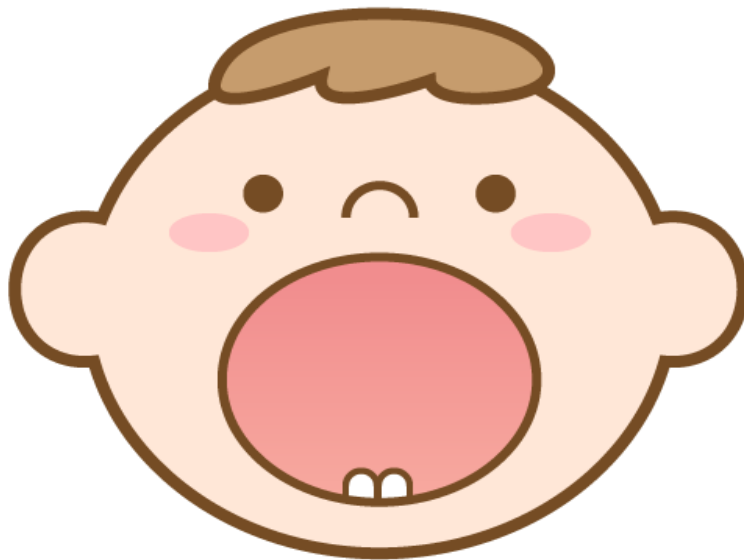
八王子市

2025年10月作成

月齢と歯のはえ方

【6か月頃】

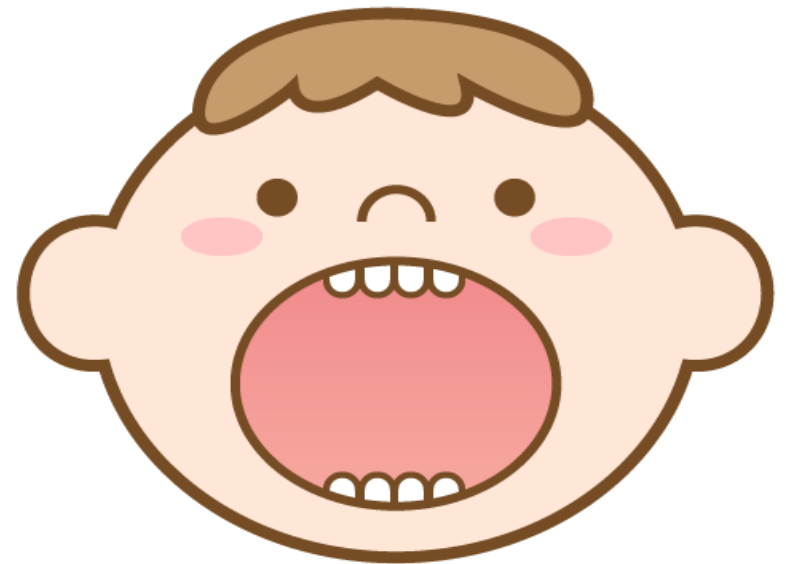
下の前歯がはえる



離乳食の後にガーゼで
歯の表面を拭きます。

【1歳頃】

前歯が4本ずつはえる

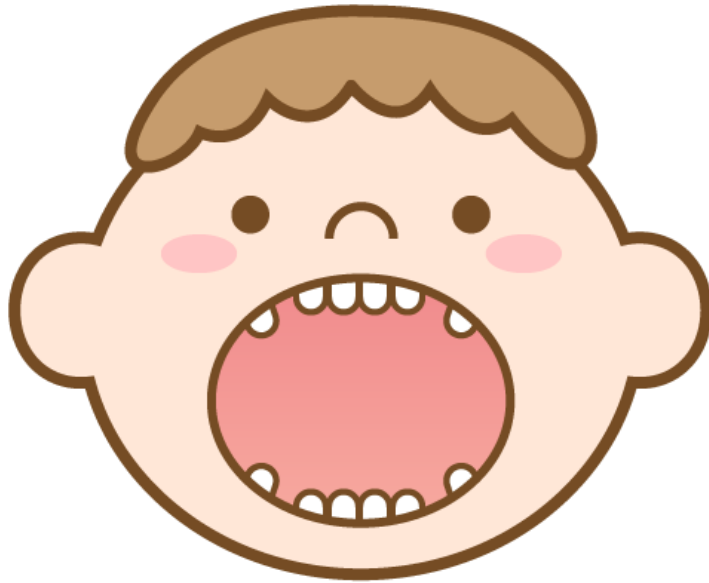


仕上げみがき用歯ブラシ
を使って歯をみがきます。

月齢と歯のはえ方

【1歳6か月頃】

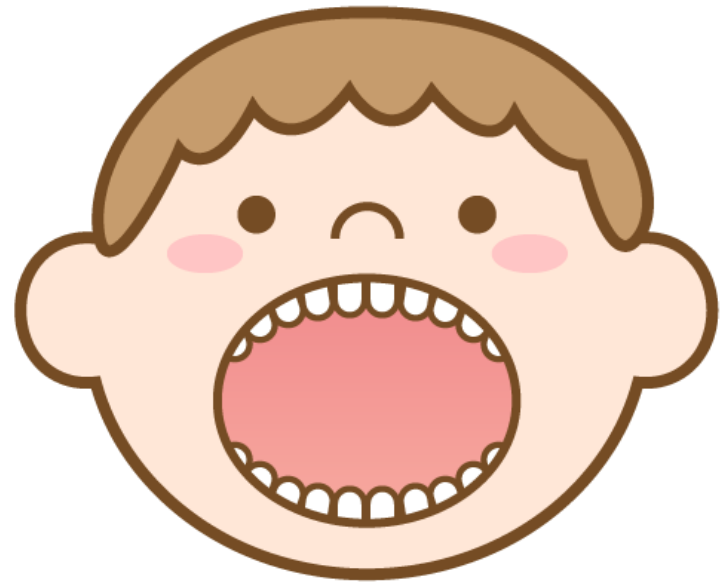
第一乳臼歯がはえる



奥歯もていねいに仕上げ
みがきをしましょう。

【3歳頃】

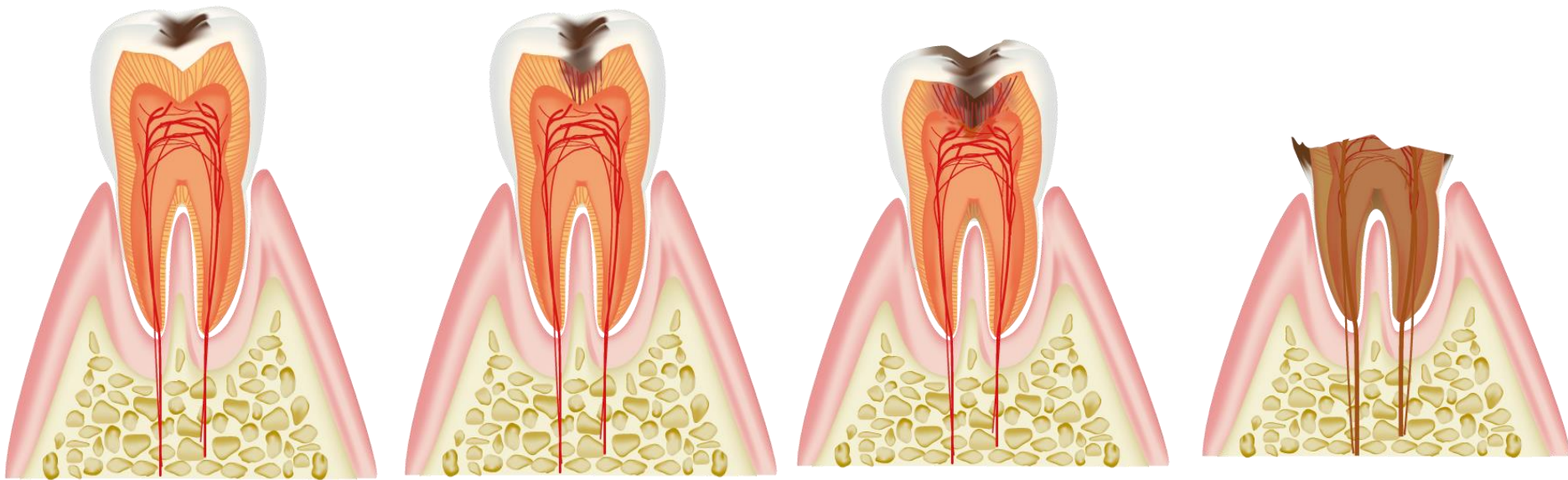
乳歯が20本揃う



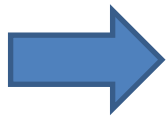
むし歯ゼロを目指して
きれいにみがきましょう。

むし歯とは？

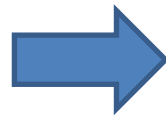
むし歯菌が作った酸によって、歯が溶ける病気です。
溶けた歯は元に戻りません。



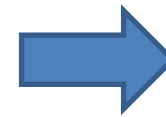
C1



C2



C3



C4

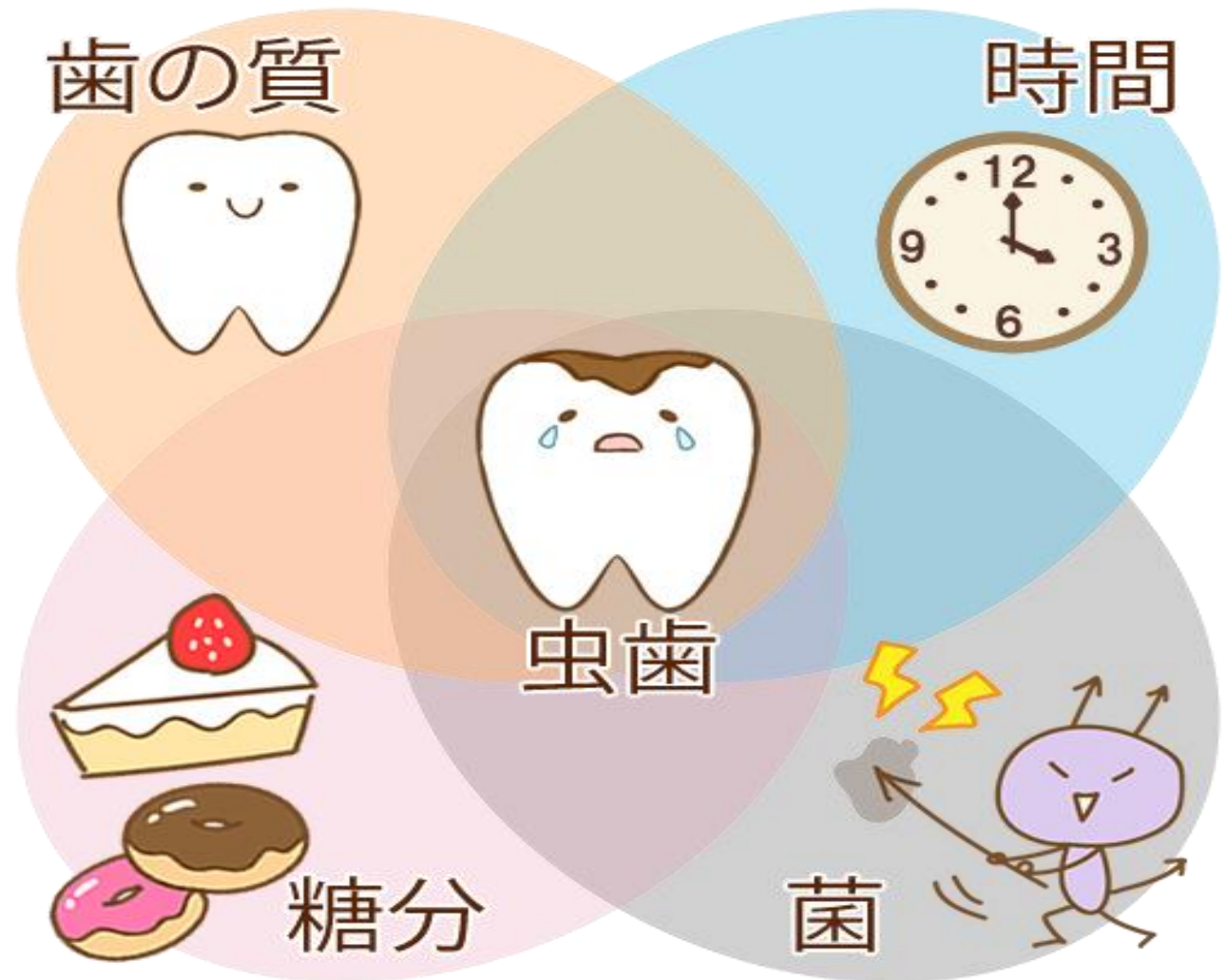
むし歯の原因

①歯の質

②時間

③糖分

④菌

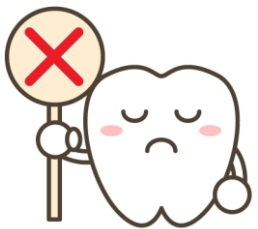


お子さんをむし歯にさせないポイント

①おやつ選び方に注意する

おやつはお菓子を食べる時間ではなく、足りない栄養を補う食事です。
むし歯の原因になるお菓子やジュースは控えましょう。





むし歯になりやすいおやつ

砂糖が多いもの
チョコ、アイス

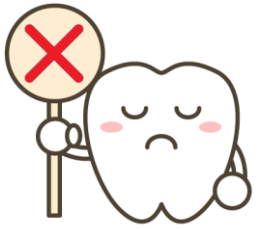


口の中にとどまるもの
アメ、グミ、ラムネ ※誤嚥に注意！



食べかすが残るもの
スナック菓子、ボーロ、クッキー





歯を溶かす飲み物 (酸性: pH5.5以下)

炭酸飲料
pH2.2



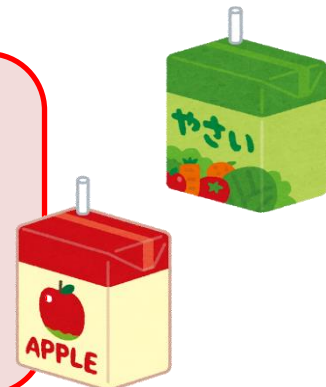
スポーツ
ドリンク
pH3.5

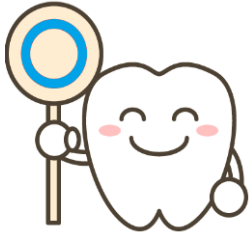


乳酸菌飲料
pH3.6



野菜、果物
100%
ジュース
pH3.6





おすすめのおやつ

野菜、果物

※ジュースは控えましょう



乳製品

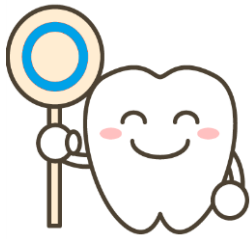
ヨーグルト、チーズ



食事を補うもの

パン、おにぎり、お好み焼き





おすすめの飲み物

お茶
pH6.3



麦茶
pH6.5



牛乳
pH6.8



水
pH7.0



さんしょくしょう

酸蝕症に注意

酸蝕症はむし歯菌とは関係なく、
ジュースなど酸性の飲み物が
歯を溶かす病気です。

100%ジュースでも歯が溶けて
しまいます。



乳歯のむし歯



八南歯科医師会八王子支部 ご提供

お子さんをむし歯にさせないポイント

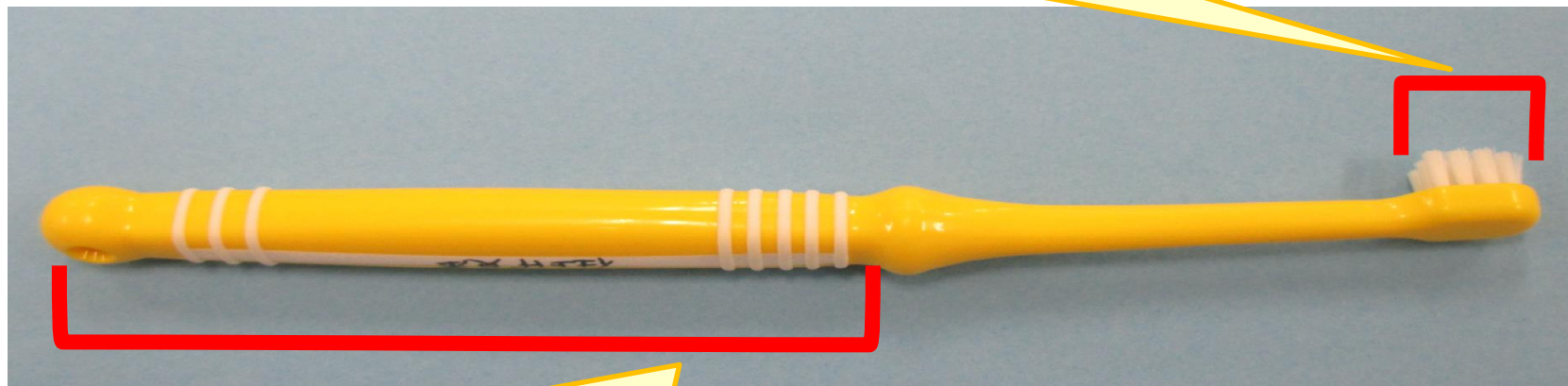
②きれいに歯をみがく

歯みがきではむし歯菌の塊の
歯垢をきれいに落としましょう。
お子さんだけではきれいに
みがけないので、保護者が
仕上げみがきをしましょう。



仕上げみがき用歯ブラシの選び方

- ・ブラシは小さめ
- ・毛先のかたちはまっすぐ
- ・ブラシの硬さはふつう



- ・歯ブラシの持ち手は大人が持ちやすいように長めのもの

※商品に仕上げみがき用と記載されています

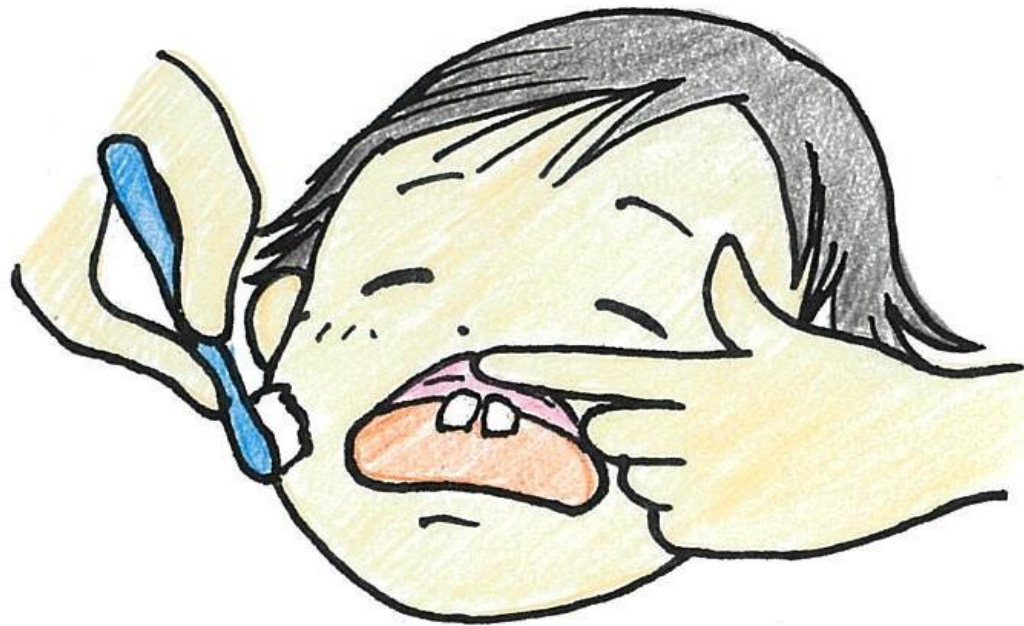
歯みがきのポイント

①寝かせみがき

- ①お口の中がよく見えるように、お子さんを仰向けにします。
- ②歯ブラシをお口の中に入れる時は、お子さんの頭が動かないように固定しましょう。
- ③歯がよく見えるように、唇や頬を優しくよけてみがきましょう。



★前歯をみがく時は唇を指でよける



歯がよく見えるように、指で唇を優しくよけましょう

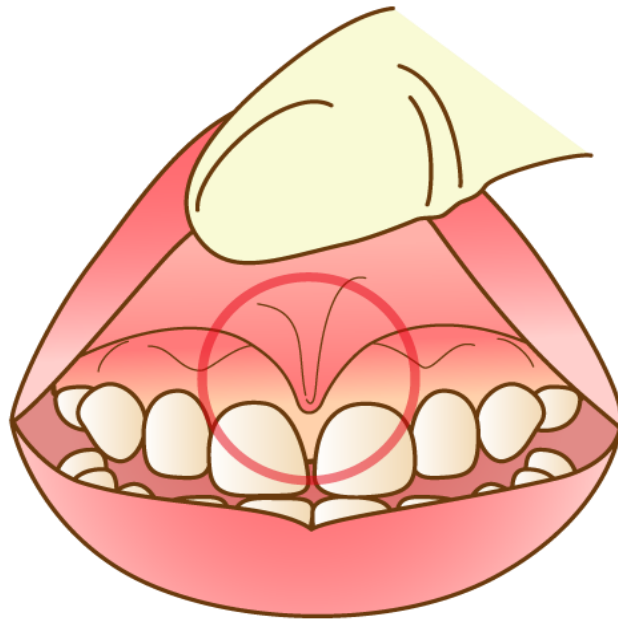
★奥歯をみがく時は頬を指でよける



歯がよく見えるように、指で頬を優しくよけましょう

歯みがきのポイント

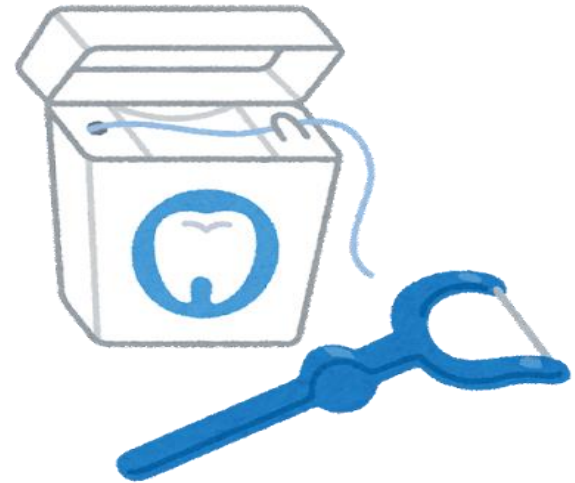
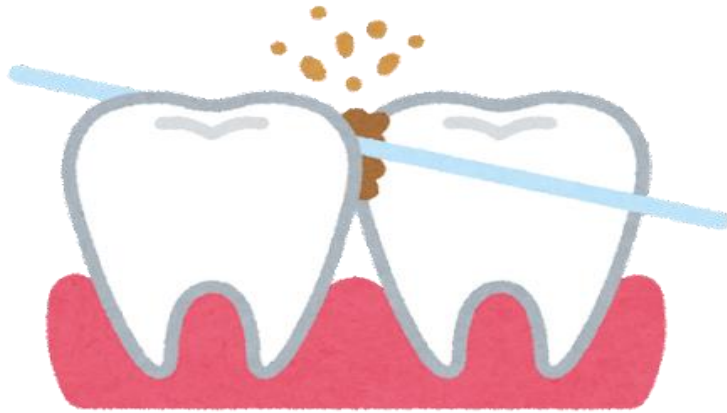
②上唇小帯に注意する



上唇と歯肉をつなぐスジを**上唇小帯(じょうしんしょうたい)**と言います。上唇小帯に歯ブラシが当たると痛いので、歯ブラシが当たらないように指でカバーしましょう。

歯みがきのポイント

③歯と歯の間はデンタルフロスを使う



歯と歯の間はむし歯になりやすいのでデンタルフロスを使いましょう。

お子さんをむし歯にさせないために

歯みがきの後は、お子さんをたくさんほめてあげてください。

歯みがきは習慣づけが大切です。毎日みがきましょう。

歌を歌いながらみがいたり、家族みんなでみがくのもおすすめです。

