



マイナス1歳から始める母と子の歯育て ～生涯おいしく食べるために～

公益財団法人 8020 推進財団さんが8020ブックレット「マイナス1歳から始める母と子の歯育て ～生涯おいしく食べるために～」を掲載していました。

プレママから、お子さんの成長に合わせた歯磨きの仕方など、イラスト入りでわかりやすく説明してあります。

妊娠中の方、お子さんのいるご家庭でぜひ参考にいただければ幸いです。



習慣をつけましょう

仕上げみがきのコツ

0～2歳

下の前歯が生えてきたら、保護者みがきのスタートです。まずはガーゼを指に巻き、ぬるま湯をふくませから、赤ちゃんの歯をやさしくぬぐいます。

上の前歯が生えてきたら、ハブラシを使ってみがきましょう。とくに上の前歯はむし歯になりやすいので、歯と歯の間、歯と歯肉の境目をていねいに。

3～6歳

乳臼歯の生え始めは溝に汚れがたまりやすいので、保護者みがきは念入りに。



https://www.8020zaidan.or.jp/viewer/booklet_kodomohasodate.html

