

年齢別のはみがきについて

三春町役場 子育て支援課

1歳
6か月

集団健診の中で歯科健診・フッ素塗布があります。
上手に磨けているか、歯について不安なことなど、歯科医師に相談できます。

2歳

自我が芽生えるとともに「じぶんでやりたい」「こうじゃなきゃイヤ」といった、いわゆるイヤイヤ期の時期です。はみがきがスムーズに出来ずに苦手になってしまうお子さんも少なくありません。そのため、最初は1日1回から始めたり、やさしく仕上げ磨きをしたり、“はみがき”は“楽しい時間”と思えるようにしたいですね。

2歳
6か月

はみがきに慣れてきたら1日2回、1日3回とスモールステップで回数を増やしていきましょう。また、回数を増やすのが難しい場合は、今日は右側をていねいに、次の日は左側をていねいに磨くなどを意識してやってみましょう✂

3歳

乳歯が生えそろい始める時期です。むし歯にならないよう、大人と一緒に歯磨きをして最後に仕上げ磨きをするという習慣をつけることが大切です。

また、このころから歯科に通う習慣を身につけておくとお子さんも気軽に歯の状態を診てもらえるだけでなく、保護者の方が連れて行く際の精神的負担軽減にもつながってきます。

3歳
6か月

集団健診の中で歯科健診・フッ素塗布があります。
上手に磨けているか、歯について不安なことなど、歯科医師に相談できます。

4歳

乳歯から永久歯に生え替わる時期です。適切な歯の磨き方を覚えておくことが大切です。

また、仕上げ磨きは「ひとりで出来るからやらなくて良い」と思われがちですが、磨き残しや適切な歯の磨き方を覚えていくために、永久歯が定着する小学校低学年までは仕上げ磨きをするのが理想とされています。

☆保護者・ご家族のみなさまへ☆

お子さんの歯磨きは大人による仕上げ磨きが重要です。仕上げ磨きをすることでお子さんの健康状態を知り、お子さんと触れ合う大切な時間をつくることができます。

仕上げ磨きが難しい場合は家族みんなで歯磨きタイムをつくるなど歯磨きの「習慣」を身につけることが大切です。

また、口腔内のケアは感染症の予防にもつながります。

歯を守るためには、毎日の歯磨きだけでは予防が難しく、定期的な歯科医院への受診も重要になります。お子さんが歯の痛みや違和感をおぼえる「前」に、家族や歯科医師のみなんで健康な歯を守っていきましょう。