

# 0歳



歯が生えてきたら、仕上げ磨きを。

乳歯が生えてきたら、お口の中を清潔に保つためにガーゼや綿棒で歯のまわりを拭いてあげてください。



歯磨きを嫌がる場合には、手早く仕上げ磨きをしてあげてください。

保護者の股の間に赤ちゃんの頭を入れて赤ちゃんの上腕を太ももの下にはさんで軽く押さえると磨きやすいです。



上の前歯は上唇の裏のスジを引っかけないように人差し指でガードしながら磨きましょう。



奥歯は人差し指でほほの内側をふくらませて磨きましょう。



ムシ歯原因菌は、大人から感染します。

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはムシ歯菌はいません。保護者と共用したスプーンやお箸についた唾液を介して感染します。

この時期に保護者の皆さんのお口の中のムシ歯菌を減らすことがとても大切です。



長い間哺乳瓶を使っているとムシ歯になる？

ジュースやイオン飲料を毎日哺乳瓶で飲んでしているとあっという間にムシ歯が進行して歯が溶けてしまいます。哺乳瓶で甘いものを飲んだら、最後にお茶やお水を飲んで甘いものを口の中に残さないことが大切です。

