



ぼくにまかせて！
教えるりん♪

ハチマルニイマル
8020 応援キャラクター リッパー

1 歳児のむし歯予防

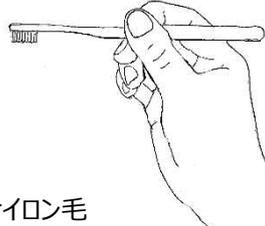
ハ

4つの歯ツピーポイント

Point ① 歯ブラシでプラークをおとすりん！

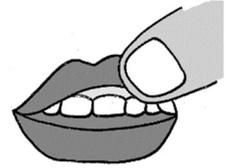
※プラークとは、歯についた白い汚れ
のことで、細菌のかたまりです。

- えんぴつ持ちで
一本ずつ
チョコチョコみがき



ナイロン毛
仕上げみがき用歯ブラシ

- 歯みがきは
上の歯をていねいに
裏側も忘れずに



上唇を指で持ち上げて
歯肉との境目部分に毛先を当てる

Point ② フッ素入り^{しまざい}歯磨剤（ジェル）で歯を強くするりん！



歯の生えはじめ～3歳未満

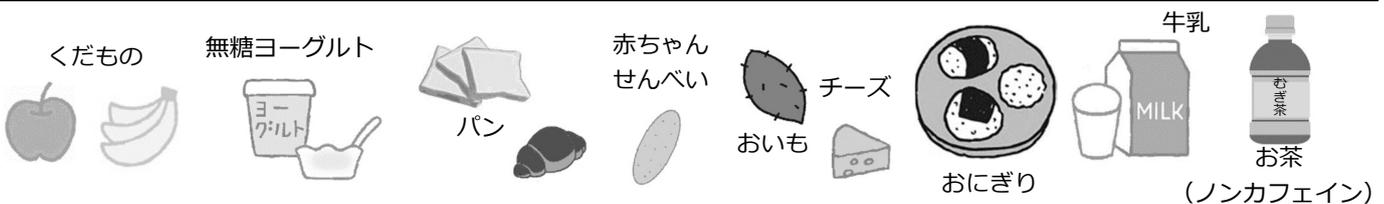
量はゴマつぶの大きさ

うがいができないので、ふきとれば OK



寝かせみがきは
お口の中が
よく見えます。

Point ③ むし歯になりにくいおやつを選ぶりん！



むし歯になりにくいのは、お砂糖が入っていないおやつです。飲み物は水やむぎ茶、牛乳がおすすめ。

大人もむし歯になりにくいおやつは同じなので、お子さんと一緒におやつのとり方や選び方を決めてください。

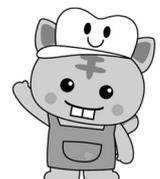
Point ④ 間食回数は2回以下だりん！

頻繁に食べたり飲んだりすると、お口の中が汚れている時間が長くなるせいで
むし歯になりやすいです。

間食は時間を決めて、1日2回以下に。

おやつ以外に授乳も間食回数に入ります。

授乳も関係が
あるりん！



リッパーから おまけの歯ッピー プラス2ポイント



お子さんの口にむし歯菌を定着させないために… パパ・ママのむし歯菌を減らすりん！

- 奥歯の生え始める1歳6か月～2歳6か月頃がうつりやすい。
- お子さんと一緒に生活する家族からうつる。
- パパ・ママの口の中にむし歯菌が多いと、うつる可能性が高い。



↳ かかりつけ歯科医で定期チェック！ むし歯治療やクリーニングをするりん。



手づかみ食べの練習をするりん！

- 前歯でかじりとり、一口量を覚える経験ができる。
- 手でつかみやすいロールパンや丸いおにぎりなどがおすすめ。
- 最初は汚れるけど続けるうちに上手くなる。
- 口にたくさん詰め込んだりしないよう、大人が見ているところで量をコントロールしてあげよう。

