

はじめての歯みがき



**歯がはえたら お手入れスタート
食べた後、お口をきれいにしましょう！**



スプーンでさ湯やお茶をあげる



ガーゼや綿棒で歯を拭く



歯ブラシになれましょう



歯ブラシをモグモグかんでしまいがちですが、
赤ちゃんは歯ブラシの毛に慣れていきます



歯ブラシ事故に
気を付けて！！



歯みがきのタイミング

Q.寝るときや、夜中の授乳やミルクの後に
歯みがきをした方がよい？



A.夜寝る前に歯みがきをしていれば、
もう一度みがき直す必要はありません。
段々と夜寝る前の歯みがきを習慣づけて
いきましょう。

市川市保健センター健康支援課歯科担当