むし歯予防ビーバー教室

参加票

お子様の名前　（ふりがな）

（第　　子）　参加日　　NO

生年月日　R　　年　　月　　日

現在の月齢　　歳　　か月

地区

電話番号

希望クラス　1　プレ歯みがきクラス　2　みがいてみようクラス　3　相談のみ

1，歯は、何本生えていますか？　　本（大体で結構です）

2，歯のお手入れはしていますか？　はい　いいえ

「はい」の方↓

3，使っているものは、なんですか？　ガーゼ、シート、ゴムのブラシ、歯ブラシ　その他

4，ご質問や相談

本日のお子様の体温　℃

口・歯について	食事・おやつについて

きりとり✂　　DH　栄養士

お子さんの歯のケアについて

はじめの一歩

スキンシップの１つとして頬や口の周り、歯肉をやさしく触ってならしておきましょう。

歯が生えはじめたら

ガーゼで拭き取る、湯冷ましを飲ませるなどの食後のケアを始めましょう。
歯ブラシに慣れるために、カミカミさせてあげるのもよいですね。

歯ブラシによる のど突き事故に注意！

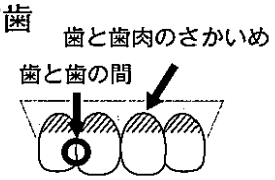
歯ブラシを口に入れている時は、必ず、保護者が近くで見守ってくださ

上の前歯が4本生えそろってきたら歯ブラシでみがきはじめましょう。

保護者がみがく「仕上げみがき」を始めましょう。
はじめは、いやがってしまうお子さんが多いです。
仕上げみがき専用の歯ブラシを使います。
歯ブラシは、「えんぴつ持ち」で、軽い力で小刻みに動かします。（教室で実習します）

むし歯になりやすい上の前歯

とくにココは要注意！！



ワンポイントメモ

歯の生え方は、個人差があります。
奥歯が生えた後に、糸切り歯が生えてくることが多いようです。

規則正しい食生活が強い歯をつくります

- 食事・おやつの回数や時間を決めて、食生活のリズムを整えましょう。
  不規則な食事や授乳はむし歯の原因になります。おやつは1日2回まで。
- 水分補給は、お水かお茶にしましょう。
  スポーツドリンクは熱や下痢など、特別な時以外は控えましょう。
- ジュースやスポーツドリンクなどを哺乳びんで飲ませると、
  とてもむし歯になりやすいです。