

赤ちゃんのお口のケア

乳歯の役割

顔の形を整え、
あごの発育を助ける



発音を助ける

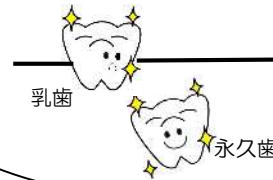
タッチ



食べ物を食べる
(消化吸収に関係している器官)



永久歯が正しい位置に
生えるように道案内をする



年齢別むし歯予防のポイント

むし歯予防は**歯みがき**と**食生活**が2大ポイントです♪

6~8か月ころ



歯みがき

☆唇や口のまわりなどを触られることに、慣らしましょう。

☆赤ちゃん用歯ブラシを持たせて、歯ブラシに慣らしましょう。



危険防止のため、必ず大人がそばにいてください！！

☆歯が生え始めた最初の頃は、ガーゼや綿棒などで拭いてあげましょう。

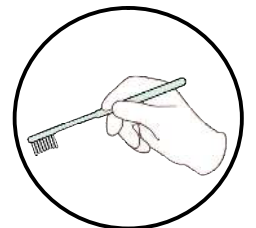
☆歯が生え、歯ブラシを当てられるくらいの長さになったら、

えんぴつを持つように歯ブラシを軽く持ち、

消しゴムで小さい文字を消すように細かく、力を入れすぎないようにみがいてあげましょう。

(舌、唇、歯肉を傷つけないように注意しましょう。)

歯みがきを始めた段階で、フッ化物入りの歯みがき剤を使うことができます。



▼動画「赤ちゃんのお口のケア」



※ 読み取るとすぐに動画再生が始まります。

食生活(離乳食の注意点)

☆食材の味を生かしましょう。

☆離乳食のスタートに果汁は必要ありません。

9～11か月ころ



歯みがき

☆遊びの中で、赤ちゃんがあお向けの姿勢でいることに慣らしましょう。

☆上の前歯が生えたら、1日1回はみがいてあげるようにしましょう。

☆赤ちゃんが持つ歯ブラシとは別の「仕上げみがき用の歯ブラシ」を用意して大人がみがいてあげましょう。



食生活

☆原材料に砂糖を含むお菓子や

ジュースに、慣れさせないようにしましょう。

特に、哺乳びんにジュースやイオン飲料を入れて飲むことはやめましょう。

1歳ころ



歯みがき

☆食べた後歯ブラシを持つ習慣をつけましょう。

☆夜寝る前は、必ず大人が「仕上げみがき」をしましょう。

☆子どもをあお向けに寝かせ、お口の中を見ましょう。

☆力を入れてみがくと痛いので、注意しましょう。

☆歯みがきを嫌がる時期ですが、毎日続けることで「歯みがき習慣」をつくるのが大切です。

☆フッ化物入りの歯みがき剤は歯ブラシに米粒程度（1～2mm程度）つけてみがきましょう。



フッ化物とは…

歯の表面を丈夫な結晶にし、むし歯の原因となる細菌の働きを抑え、小さなむし歯の修復（再石灰化）を促します。

☆1歳6か月児歯科健康診査を受診しましょう。

希望者にはフッ化物塗布を行っています。

食生活

☆生活リズムを整えて、三食きちんと食べましょう。

☆コップで飲む練習をしましょう。

☆食事、おやつの時間をきちんと決めましょう。

欲しがる時やおとなしくしてほしい時に食べ物を食べさせているとむし歯になりやすくなります。

☆「おやつ（補食）＝おかし」ではありません。

栄養を補える乳製品・果物・おにぎりなどにしましょう。

▼動画「仕上げみがきのポイント」



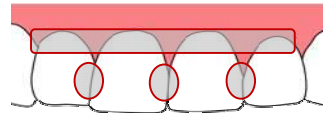
2～3歳ころ



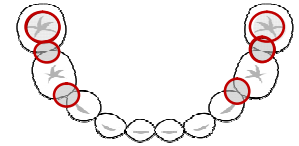
歯みがき

☆むし歯の多発期です。むし歯になりやすいところを特に注意しましょう。

むし歯になりやすいところ



歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目



かみ合わせの溝や奥歯と奥歯の間

☆歯と歯の間はデンタルフロスで
きれいにしましょう。デンタルフロス
を抜く時に引っかかるようであれば、
むし歯の可能性がります。歯科医師に
診てもらいましょう。

フクフク
フクフク



☆ぶくぶくうがいの練習を始めましょう。

☆3歳からはフッ化物入り歯みがき剤を5mm程度の量で使用できま
す。うがいができるお子さんは使用後に少量の水で1回だけうがいを
します。

☆定期的に歯科医院でフッ化物塗布をしてもらいましょう。

☆3歳児歯科健康診査を受診しましょう。



デンタルフロス

食生活

☆長時間、口の中にとどまる食べ物（アメ、ソフトキャンディー、
クッキー等）はむし歯になりやすいので避けましょう。




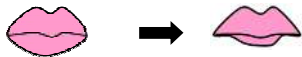



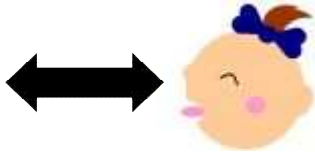
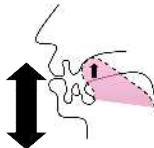
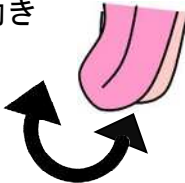



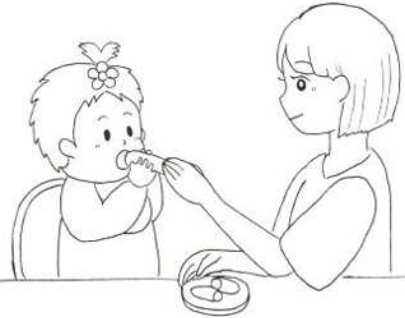
☆水分補給は、水やお茶にしましょう。歯を溶かす酸性の飲み物
（ジュース、イオン飲料、乳酸菌飲料等）を避けましょう。

☆口を開けたまま食べたり、よく噛まずに飲み込んだりすることは、
歯並びに悪影響をもたらす場合があります。口を閉じ、よく噛んで
食べるようにしましょう。

☆食事は単にからだに栄養を与えるだけでなく、こころの栄養と
なって心身の発育に欠かせないものです。なるべく家族そろって
楽しい雰囲気をおこしましょう。

**むし歯はむし歯菌によっておこります。むし歯菌は大人のお口から
うつることが多いので、ご家族のお口のケアを丁寧におこないましょう。**

食べ方の発達の日安

月齢	4～5か月頃	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
唇と舌の動き	<p>半開き・上下唇ともほとんど動かない。</p> 	<p>唇をとじて飲む</p>  <p>上唇の形を変えずに下唇が内側にはいる。</p>	<p>左右同時に伸縮</p>  <p>上下唇がしっかり閉じて薄く見える。</p>	<p>片側に交互に伸縮</p>  <p>かんでいる側の口の角が縮む。</p>	<p>手指と口の動きの協調運動を覚える。</p>  <p>自分で道具を使った食べる動きの学習。</p>
	<p>舌は前後の動き</p> 	<p>舌の上下の動き (押しつぶし)</p> 	<p>舌の左右への動き</p> 		
食材の固さ		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト)	舌でつぶせる固さ (豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子)
離乳の上手な進め方	<p>哺乳反射が少しずつ消え始めます。指しゃぶりやおもちやなめが盛んになり、首のすわりもしっかりしてきます。</p> 	<p>スプーンをお口に入れても舌で押し出すことが少なくなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにします。 スプーンはまっすぐにして、口の奥まで入れない。 	<p>舌と上あごでつぶしていく動きを覚えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 舌でつぶせる固さの食べ物を下唇の上に乗せ、上唇が閉じるのを待ってからスプーンを引き抜きましょう。 	<p>舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> やわらかめのものを前歯でかじりとらせましょう。 	<p>口へつめ込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べを十分にさせましょう。 