






歯や口の健康づくり

・赤ちゃんのすこやかな成長のために。

☆歯の生え方とお手入れのポイント

月齢	4	5	6	7	8	9	10	11	12	18	
口の機能の発達	指しゃぶりとともに、オモチャや身の周りのものをしゃぶる行為がみられる時期です。様々な硬さや形のもを口に入れて経験していくことで離乳の準備をしていると考えられています。		食べ物を口に入れると数回もぐもぐと動かしながら舌で押しつぶし、飲み込みます。		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。		離乳食がしっかり食べられるようになったらコップで飲む準備を始めましょう。		上下の前歯でかじりにとって一口量を覚えていきます。		1歳6か月頃には奥歯（第1乳臼歯）を使ってかみつぶすことを覚えます。 色々な食材を経験しながら食べ方を練習していく時期ですが、生のキャベツやレタス、かたまりの肉、また葉物の野菜など奥歯でのすりつぶしが必要な食材はまだ食べることが難しい時期です。
乳歯の生え方	★乳歯の生える時期、 <u>順序には個人差があります。</u>		下の前歯（第1乳切歯）が生えます。  7～8か月頃				上下の前歯（乳切歯）が生えそろう頃です。  12か月頃		第1乳臼歯が生えはじめます。  1歳3か月頃		次に生えてくるのが乳犬歯です。最後に第2乳臼歯が生え、乳歯列が生えそろうのは、おおむね2歳6か月から3歳です。
お手入れのポイント	☆歯ブラシの選び方  子ども用  仕上げ磨き用 ストッパーがあり、口の中を傷つけないもの 小さい 細く長い 持ちやすい		☆歯ブラシに興味を示したら… 自分で歯ブラシをかねて遊びたがる時期です。歯ブラシを持たせると歯みがきに慣れやすいでしょう。		☆歯が生え始めたら… いきなり歯ブラシでみがこうとせず、まずは保護者の膝の上でごろんと寝転がる仕上げみがきの姿勢の練習から始めてみましょう。 ⇒次のページ参照		☆子ども用のフッ化物入歯みがき剤を使いましょう。 うがいができない時期用に、歯みがき後に塗布するジェルタイプや、うがいが不要な泡タイプ（歯科医院で取扱い）があります。 <歯みがき剤の使用量> 2歳まで…切った爪程度 3～5歳…5ml以下		☆歯ブラシで1日1回、寝る前にみがく習慣をつけましょう。 歯ブラシを2本用意し、1本は子どもに持たせて自分でみがく用、もう1本は保護者の仕上げみがき用にするといいでしょう。 この頃は何でも自分でやりたがり、仕上げみがきを嫌がる子もいますが、まずは歯みがきの習慣づくりを目的にしましょう。		★注意！ お子さんに歯ブラシを持たせたまま、ウロウロと歩かせると、転倒した際に歯ブラシの柄でのどを突くなど思わぬ事故につながる可能性がありますのでご注意ください。

※お子さんの発育には個人差があります。この表は目安としてご利用下さい。