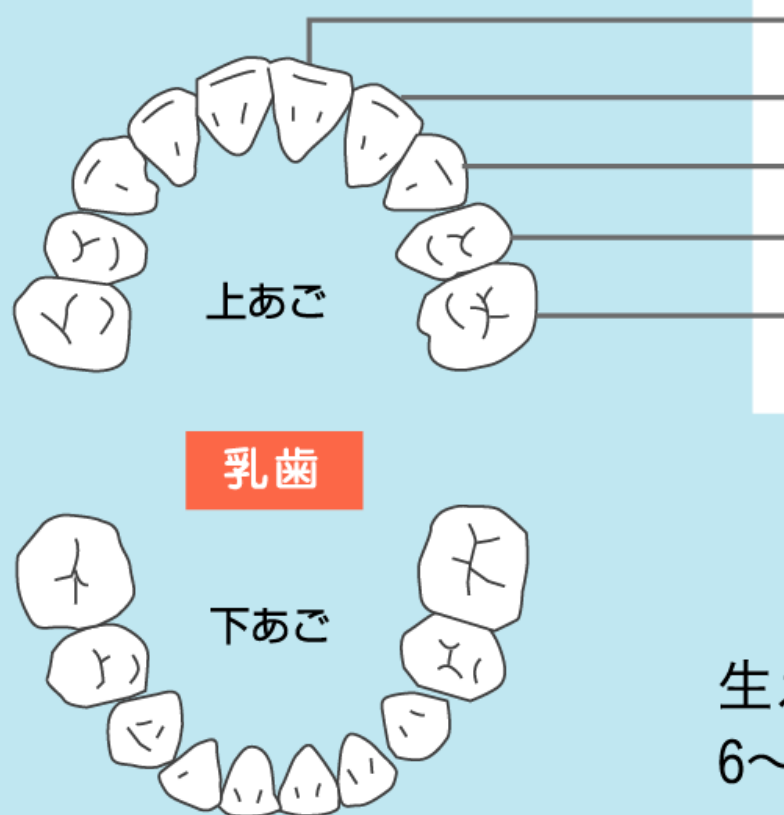


乳幼児期の 歯・口の健康づくり

～8020は0歳から～

乳歯の名前と生える時期の目安



乳中切歯	6.5～8.5カ月
乳側切歯	7～9カ月
乳犬歯	16～18カ月
第一乳臼歯	12～14カ月
第二乳臼歯	20～24カ月

生える時期には、個人差があります。
6～7カ月のズレなら心配ありません

乳歯の役割



食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形を整え
顎の発育を促す



永久歯が正しい位置に
生えてくる目印になる

- 食べ物をかむ （前歯で咬む、奥歯で噛む）
- 発音を助ける （歯が生えることによって口腔内が広くなる）
- 顎の発育
- 永久歯が正しい位置に生えてくる目印

口の機能の発育にあわせた離乳の進め方

離乳の開始

離乳の完了



食べ方の目安

生後5, 6カ月頃

7, 8カ月頃

9カ月から11カ月頃

12カ月から18カ月頃

乳歯が生え始める

奥歯(第一乳臼歯)が生え始める

- 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

- 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- 家族一緒に楽しい食卓体験を。

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。

食事の目安
調理形態

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶせる固さ

歯ぐきでつぶせる固さ

歯ぐきで噛める固さ

離乳食について

■ 甘い味に慣れさせない

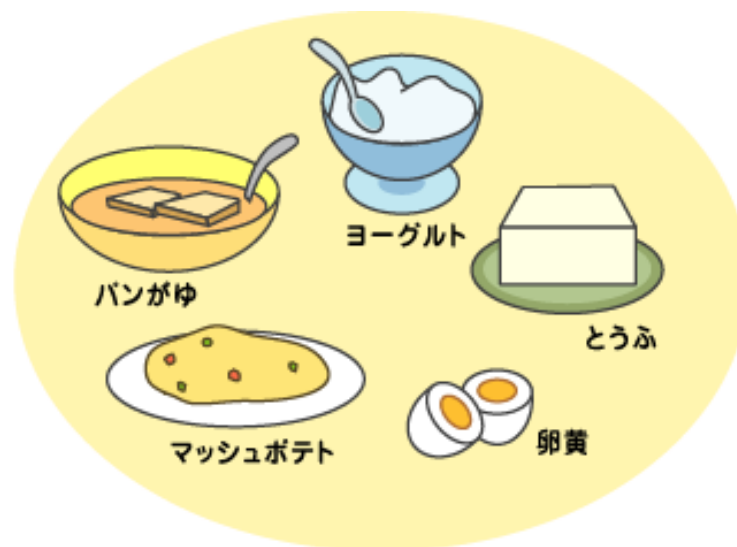
歯が生える前からアイスクリームやジュースなどを与えていると、やめさせるのが難しくなります。

また、離乳食の味つけはうす味に心がけましょう。



与えないで

糖分が多く、しかも歯の表面が溶けだす酸性度をしている



離乳食

赤ちゃんのお口の発育に合せた離乳食

乳児期のお口のケア

歯が生えていない時期の注意点

むし歯予防は、赤ちゃんの歯が生える前から始まっています。
こんなことに気をつけましょう。

- 口移しで食べさせない
- 大人が口に入れたお箸やスプーンで赤ちゃんに食べさせない
口の中のむし歯菌を移してしまい、赤ちゃんのむし歯になるリスクが高くなります。



歯が生えてきたら むし歯予防のスタート

下の前歯が2本生えてきたら

上の前歯が4本くらい生えてきたら



食べた後はお茶や湯冷ましを飲ませましょう

歯ブラシに慣れさせましょう

毎日の歯みがき 保護者のチェックが必要です

- 子供の歯みがきだけでは不十分です。
必ずおうちの人仕上げ磨きをしましょう。

仕上げ磨きの後にミルクや母乳を飲みながら寝たときは、朝も必ず磨いてあげましょう！



口の中がよく見えるように、
頭を安定させましょう。

保護者による歯みがきのポイント

指で上唇をめくりあげて



(鼻に押しつける感じ)
歯と歯肉の境い目が見えるようにしましょう

鉛筆をもつ
ようににぎり、
小指を子ども
の顔にあてて
安定させましょ
う。



哺乳瓶

哺乳瓶には、ミルクやお茶、湯冷まし以外のものを入れないようにしましょう。
哺乳瓶にジュース類を入れて飲ませることは絶対に避けましょう



哺乳瓶むし歯

1歳のお誕生くらいにはできるだけ卒業しましょう



イオン飲料、スポーツドリンクも注意!コップで飲むようにしましょう。



おやつ＝お菓子ではありません

- おやつはだいたい時間と回数を決める(アメ1個でもお菓子です！)
- お菓子を袋ごと渡さない
- 硬いもの、歯につきにくいものを与える(リンゴなど)
- だらだら食べてしまったら、歯みがきの回数を増やす
- お菓子の買い置きをしないのが一番です
(あるのに禁止はかわいそう)

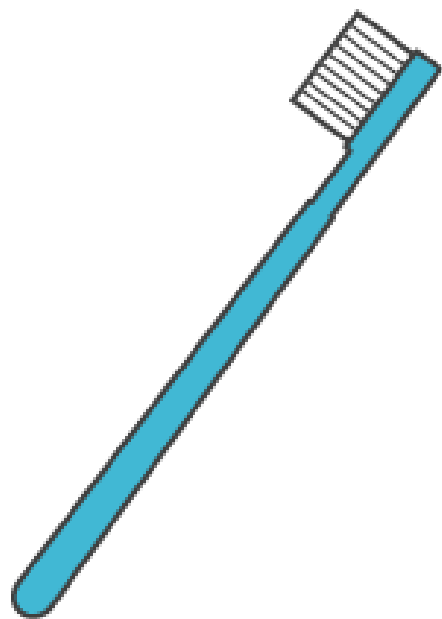


歯みがきのポイント

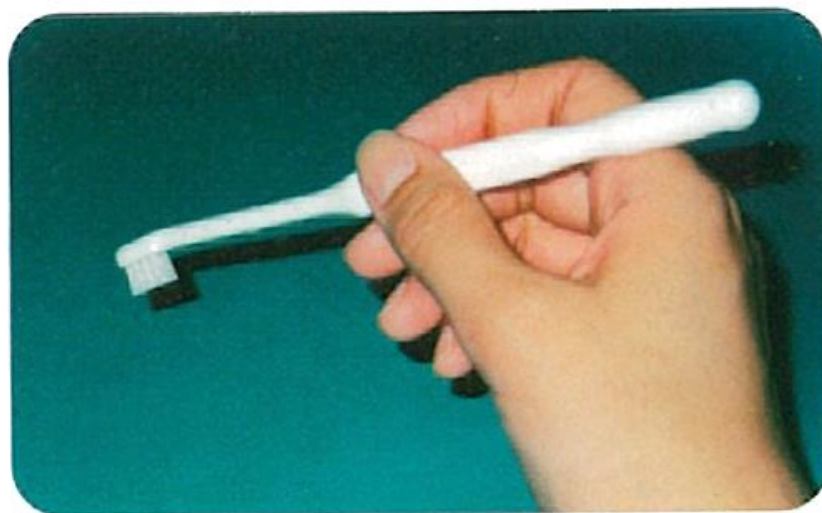
■ 歯ブラシの選び方

ブラシの部分は子どもの前歯2本分くらいの大きさで、毛先が短く、コシのあるものを選びましょう。

歯みがきのポイント



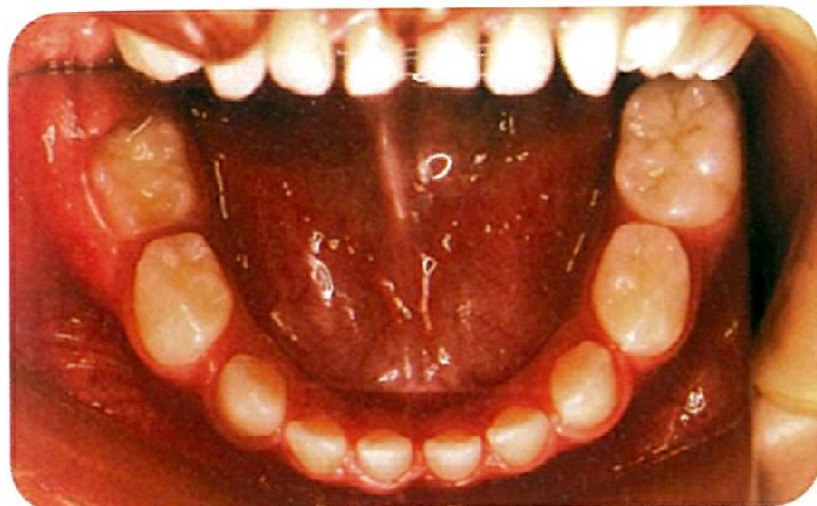
■ 歯ブラシの持ち方



仕上げ用歯ブラシ

奥歯が生えてくる頃

奥歯が生えてきたら



奥歯の咬み合わせは汚れがたまりやすいので丁寧に磨きましょう

乳歯20本生え揃ったら

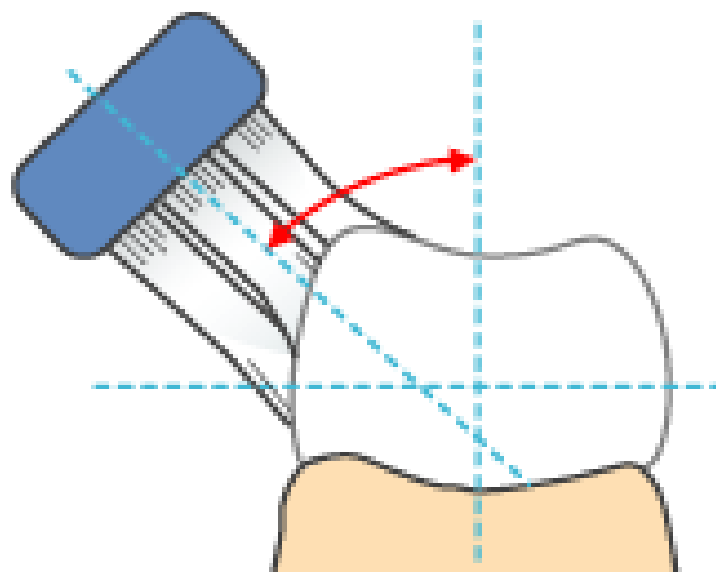
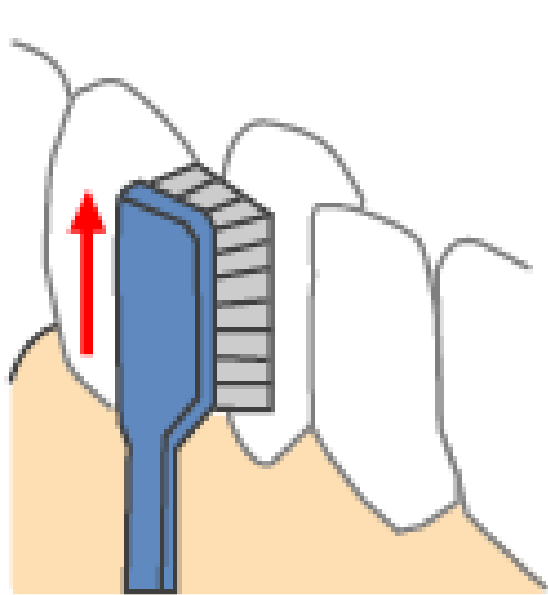
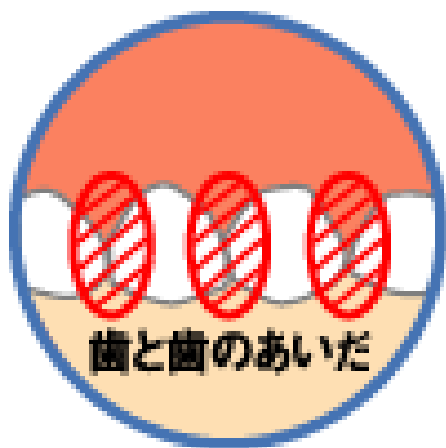


上の前歯と奥歯の咬み合わせを特に丁寧に磨きましょう

- ・ 離乳が完了し、甘い飲食物をとる機会が増える。
- ・ 汚れが唾液だけではとれず、むし菌が定着しやすい。

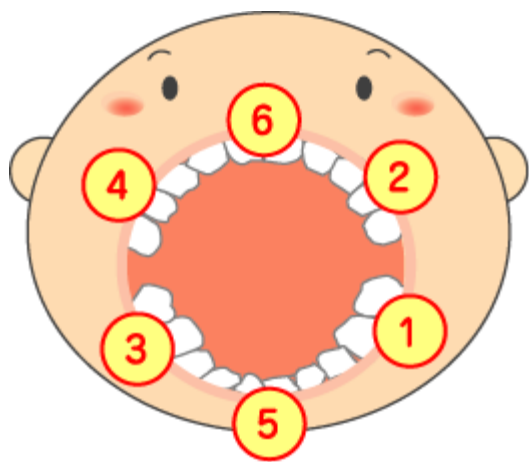
むし菌ができやすくなり、1日1回は歯みがきをするように

ココがむし歯になりやすい



アドバイス

- 短時間に手際よく磨いてあげよう。
- 磨く順番を決めておくとよい。下の奥歯から磨き始めるとよい。
- 1日1回は歯みがきをする習慣をつけよう。



磨く順番。奥歯から磨くとよい。



プラーク（歯垢）

歯にすき間のない子にはデンタルフロスを使いましょう

歯にすき間のない子にはデンタルフロス
を使いましょう



歯みがき剤を使用するときは？
ブクブクうがいができるようになってから

