

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がる)
- 顎の発育
- 永久歯が正しい位置に生えてくる目印

離乳食について

■ 甘い味に慣れさせない

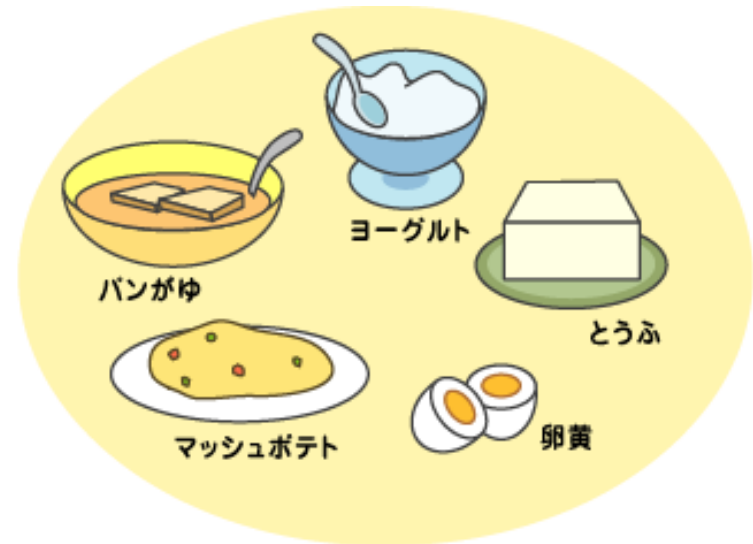
歯が生える前からアイスクリームやジュースなどを与えていると、やめさせるのが難しくなります。

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

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



食べた後はお茶や湯冷ましを
飲ませましょう

上の前歯が4本くらい生えてきたら



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。



ほ乳瓶の使用について

ほ乳瓶には、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。



ほ乳瓶むし歯

ほ乳瓶は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

- おやつはだいたいの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)

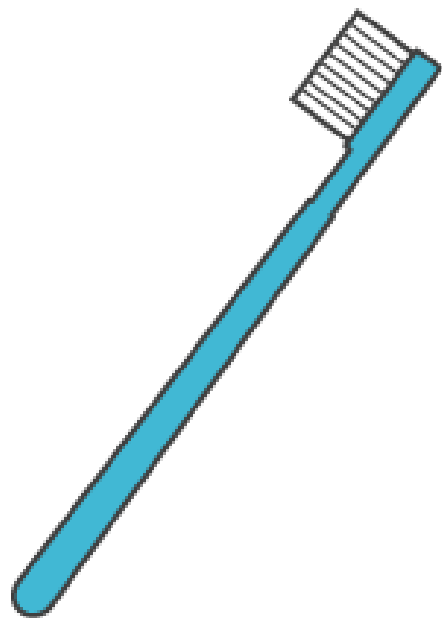


歯みがきのポイント

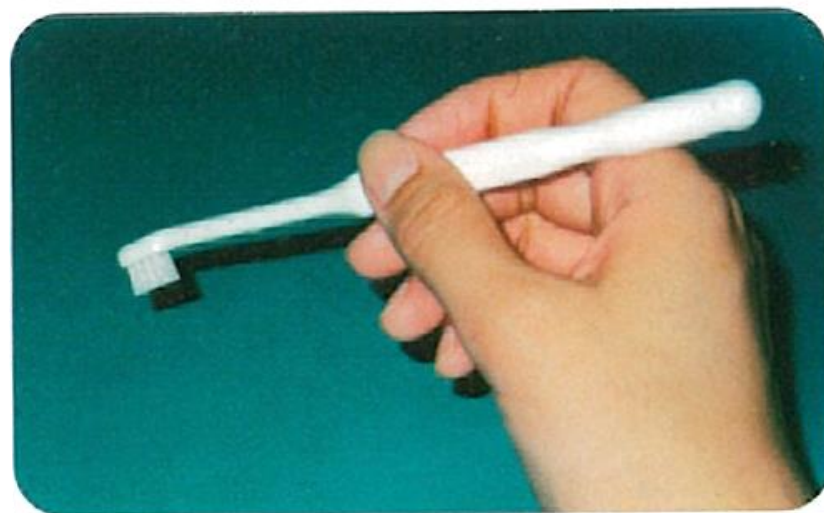
■ 歯ブラシの選び方

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

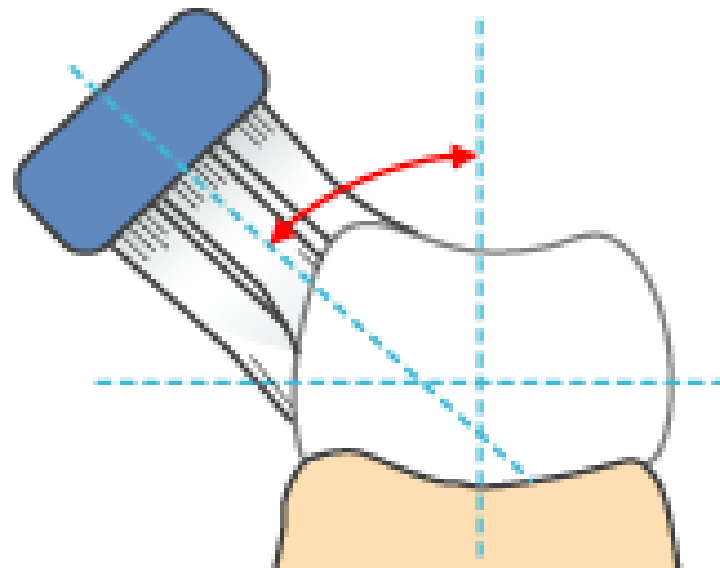
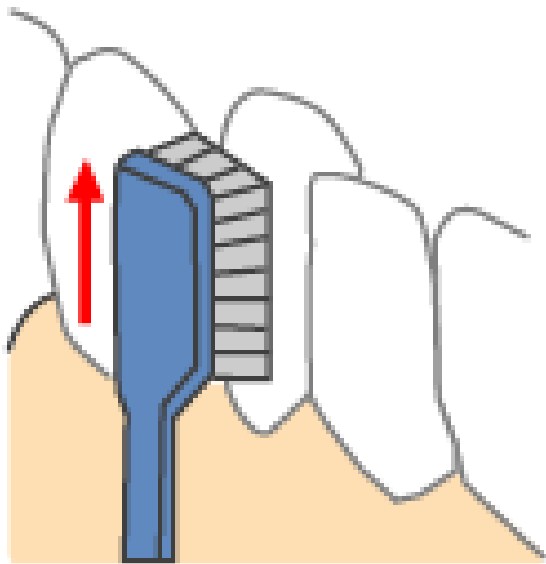
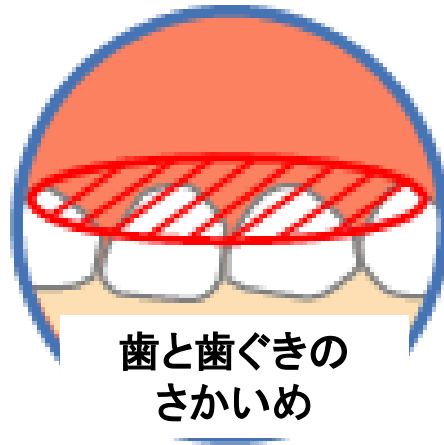
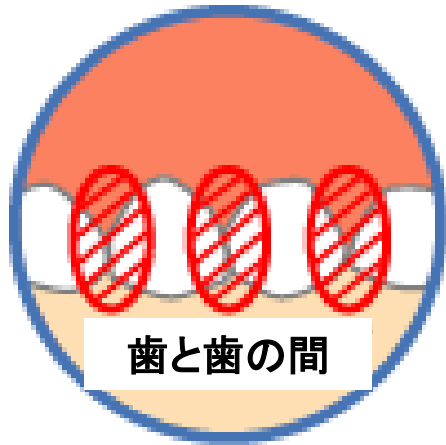


■ 歯ブラシの持ち方



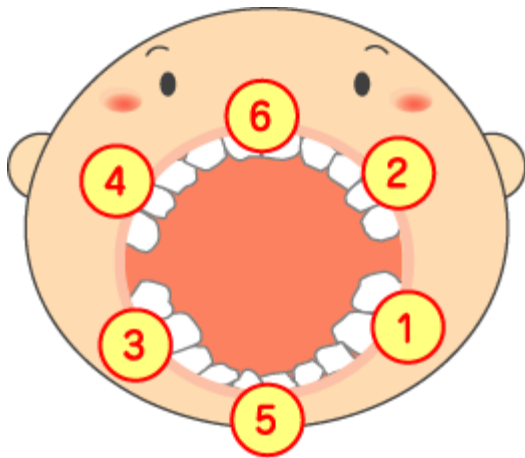
仕上げ用歯ブラシ

ココがむし歯になりやすい



仕上げ磨きのアドバイス

- 短時間に手際よく磨いてあげましょう。
- 磨く順番を決めておきましょう。下の奥歯から磨き始めるのがおすすめです。
- 1日1回は歯みがきをする習慣をつけましょう。



磨く順番。奥歯から磨くとよい。



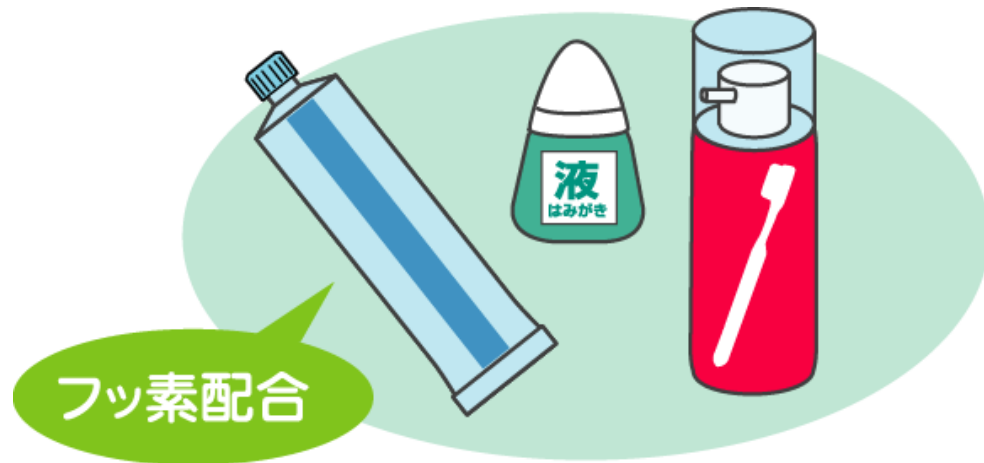
プラーク (歯垢)

歯ブラシ+αのアイテムを

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



めざそう！むし歯ゼロ

健康な歯は
一生のパートナーです。
かかりつけ歯科医を持ち、
家族みんなまで
8020運動を推進しましょう。