

初めて歯がはえたよ

赤ちゃんのお口の健康づくりのポイント

じょうぶな歯で、よくかんで食べることは、健康なからだをつくるうえで、とても大切なことです。はえた歯は大切にしましょう。



★ 乳歯の大切なはたらき



食べ物をかみ
消化を助けています



言葉が正しく発音でき
るように助けています



顔の形を整え、あごの
発育を助けています
また、かむことは脳の
発達を促します



永久歯が正しくはえか
わるときの場所の目印
になります






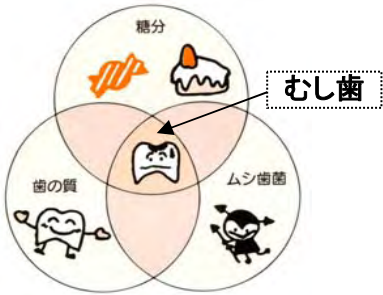

呉市保健所

健康増進課

TEL 25-3540

●赤ちゃんの歯や口の中の手入れ

～お口の中をのぞくことから始めてみましょう！～

年 齢	0か月	7か月	1歳	1歳6か月
歯のはえ方	※歯のはえる時期・順番は個人差が大きいので心配りません   			
歯みがき	【準備期】 お遊び感覚で♪ お口の周りのマッサージ 授乳後の口の中は唾液がきれいにしてくれます 	【練習期】 前歯がしっかりとのびてきたら、まず子どもの歯を観察することから始めましょう	【習慣化】 寝かせ磨き 	保護者のひざにあおむけに寝かせ、小さな歯ブラシでそっと磨いてあげましょう 最初はきれいに磨くことより、歯磨きに慣れることから 上手にできたらほめてあげましょう
生活習慣	〈むし歯の原因〉 	〈むし歯菌は口から口へ移動します〉 お母さんをはじめとした周囲の人がお口の清潔を保ちましょう 赤ちゃんは甘味が大好きなので、早い時期から食べさせるとむし歯菌は、糖분을摂取して増えていきます	〈上の前歯のむし歯に気をつけましょう〉  ジュース・乳酸菌飲料・イオン飲料などの甘味飲料をほ乳ビンに入れて飲ませないようにしましょう くわえたまま寝てしまうと、前歯に糖分が残り、むし歯になりやすくなります	