

親子で取り組む！お口の健康づくり

0～1歳

赤ちゃんの口をきたえるため、母乳をしっかり与えましょう。

生後7～9か月頃、前歯が生え始めます。

《口腔ケア》

前歯が生えたら、ガーゼや綿棒で歯をきれいにしましょう。小児用歯ブラシを持たせて慣れさせましょう。



むし歯はだ液を介して、感染します。口移し、スプーンやコップを共有したりするのはやめましょう。ただし、スキンシップをやめる必要はありません。

1～2歳

(1歳6か月健診)

離乳の時期です。奥歯が生えてきます。

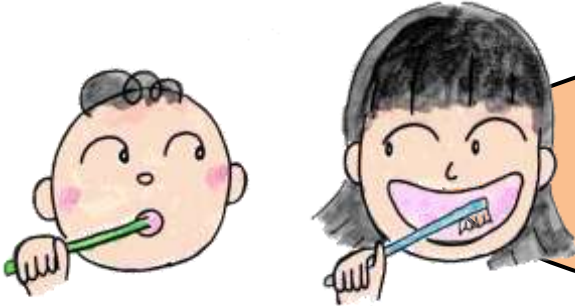
《口腔ケア》

奥歯が生えたら丁寧にみがきましょう。

大人の歯みがきを見せながら歯みがきの習慣をつけましょう。

市町、歯医者さんで行える、フッ素塗布を利用し、むし歯予防に取り組みましょう。

また、フッ素入り歯みがき剤もむし歯予防に効果的です。



食の注意

- ・大人と同じように濃い味つけにしないように気をつけましょう。
- ・だらだら食いをせず、規則正しい食生活リズムをつけましょう。
- ・発達に合わせた食べ方ができる、大きさや固さの食物を与えましょう。
- ・1歳半を過ぎても哺乳瓶を使用すると、あごの形や歯並びにも影響します。



3歳

(3歳児歯科検診)

奥歯20本がそろい、かむ力が大きく増します。

《口腔ケア》

仕上げみがきをしっかりと習慣づけましょう。

ブクブクうがいを練習します。

市町、歯医者さんで行える、フッ素塗布を利用し、むし歯予防に取り組みましょう。また、

フッ素入り歯みがき剤も効果的です。



4～5歳

あごが大きくなり、歯の間にすき間ができます。

《口腔ケア》

自分で上手にみがけるように練習しましょう。奥歯の歯間はフロス(糸ようじ)を使いましょう。

歯医者さんでフッ素洗口を利用し、むし歯予防に取り組みましょう。



食の注意

- ・食べる量を器に入れて、食べ過ぎない
- ・おやつは時間を決めて
- ・だらだら食べさせない
- ・飲み物は、ジュースではなくお茶か水に

