

歯みがきはなぜ大切!?

むし歯の最大の原因は『ブラーク(歯垢)^{しこう}』です。^{かたまり}『ブラーク』は食べかすに見えますが、実は細菌の塊です。歯みがきをきちんとして細菌の数を減らせばむし歯の予防ができるという訳です。細菌は寝ている間に増えやすいので夜寝る前の歯みがきは重要です。

歯みがきのポイント

歯の生える前

授乳の後に湯冷ましを飲ませると、お口の中を清潔に保てます。お口や頬をつまんだり、あごを触ったりといったスキンシップでお口を触ることに慣れさせましょう。

歯みがきの準備時期【初めて下に歯が生えたら】

まずはお口の中を触る習慣をつけましょう。平均的には歯が生えてくるのは、下の前歯からです。その歯が生えてきたら離乳食後に湯冷ましを飲ませたり、温らせたガーゼで口の中を拭うといったことからはじめましょう。

歯みがきの開始時期【上下の前歯が生えたら】

上の前歯はむし歯になりやすいので、歯みがきが重要です。特に上唇小帯という上の前歯のすじ状の部分に歯ブラシが当たると痛みを感じますので、すじを避けて磨いてください。歯みがき嫌いにならないように赤ちゃんがご機嫌なときに、歯みがきに慣れさせましょう。

事故が起こりにくい歯ブラシ

3歳までは安全性の高い歯ブラシを選び、保護者が必ず見守ってください。口に入れたまま遊ばない、歩かないよう子どもに教えましょう。



※保護者がお子さまの歯みがきをする時は、上記以外の仕上げ用歯ブラシで磨いてあげてください。

マイナス1歳からの健診をうけましょう!

赤ちゃんはお腹にいる時からお母さんのお口の影響を受けます。

妊娠中は女性ホルモンや食事回数・嗜好品・生活リズムなどが変わることもあり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

歯周病は放置すると、早産や低体重児出産などの引き金になります。健康なお口で健全な体を保つため、出産前から赤ちゃんのためにも健診を受けましょう。



これから生まれてくる
赤ちゃんへ
しっかりと噛める
子どもを育てるために

maternity pamphlet ♡
for Mothers to your baby

母子ともにかかりつけ歯科医を見つけましょう!



むし歯菌は主に育児をされる人から赤ちゃんへ感染します。そのため、ご家族のお口の環境が赤ちゃんのむし歯に大きく影響します。妊娠・出産・育児中は自分のことは後回しになりがちですが、定期健診を受けてお口を清潔にしましょう！赤ちゃんの歯が生えた時からむし歯になる可能性が始まります。かかりつけ歯科医を決め、親子でお口の健康を保ちましょう。

歯科医院で、定期的に歯石除去やお口の中のクリーニングを受けて歯周病を予防しましょう！



(一社)浜松市歯科医師会

母子・学校歯科専門部会

〒432-8023 浜松市中区鴨江二丁目11番2号

☎ 053-453-8847 ☎ 053-453-8893

✉ office@hamashi.com

<http://hamashi.com>



2018.06





離乳食のポイント

ゴックン期

生後：5～6ヶ月頃



歯の萌出状態

通常まだ生えていない。
下の前歯付近の歯ぐきが固くなってくる

食事の調理形態

滑らかにすりつぶした状態
(液化しトロトロ・ベタベタしている)

食べられるもの

おかゆの上澄み（10倍粥）・
野菜スープ・ポタージュスープ・
豆腐や白身魚をすり潰したもの

食材の固さは！



Point

- 食べ物を取り込むために口唇を閉じてゴックンと、のみ込むことを学ぶ時期です。
- 舌を前後に動かし食べ物を奥へ送り込むことを覚えます。
- 平らなスプーン（深さ2mm位 大きさ唇幅の2/3）で、あたえる時に下唇にちょんちょんと触れると上唇が下りてくるので上唇が閉じるのを待ちます。スプーンは手前に水平に引きます。

月齢はあくまでも目安です

歯の状態とお口の機能に合わせて離乳食を進めていきましょう

モグモグ期

生後：7～8ヶ月頃



歯の萌出状態

下の1番前の前歯が生えはじめる

食事の調理形態

舌と上あごでつぶせる固さ
(親指と人差し指で軽く力を入れたら潰れる)

食べられるもの

7倍粥・絹ごし豆腐・ほうれん草・
かぼちゃ・鶏ささみ・マカロニなど
茹でてペースト状にしたもの

食材の固さは！



Point

- スプーンの上の食べ物を上唇を下げてとらえていますか？唇の動きを見ましょう。
- 食事中に上下の唇がうすく見えていますか？
- 食べ物を舌と上あごで押しつぶすことを学ぶ時期です。
- コップ飲みの練習を開始しましょう。
コップ→ストローの順で覚えさせましょう。
おっぱい飲みが残ってしまいますので
ストローの開始はなるべく遅めにしましょう。

歯科医院でお口の様子を定期的に見てもらいましょう

力ミ力ミ期

生後：9～11ヶ月頃



歯の萌出状態

上下の前歯が生えて
奥歯の歯ぐきが固くなってくる

食事の調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)

食べられるもの

5倍粥～軟飯・繊維性の弱い野菜・
牛や豚の赤身のひき肉・煮魚・
スクランブルエッグくらいの固さのもの

食材の固さは！



Point

- 噛む機能が発達してきます。
- 食事中に口唇を閉じていますか？
噛んでいる方の口角がくぼんでいますか？
- 奥歯のあたりの頬が膨らんでいますか？
- 手づかみ食べを大いにさせましょう！
手指や腕・口などの連携機能が発達し食器を使用する次のステップへの移行がスムーズになります。
- 前歯でかじり取って一口量を覚えていきます。
- かままずに「丸飲み」していませんか？

BABY

