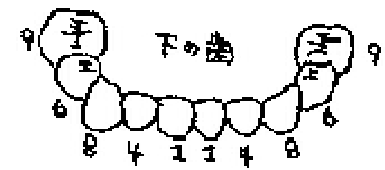


# お口と歯



## 1. 乳歯がはえる時期と順序

生え始めは6か月ごろ。個人差があります。  
生える順番は右図のとおりですが、最初に6と8や5と7など  
歯が生え順番がかわることがあります。



## 2. むし歯菌は唾液によってうつるもの

むし歯菌は人の唾液によってうつるもので、乳歯が生える時期から  
3歳頃にかけて増えるといわれています。

あかちゃんに関わる方のお口の中の衛生にも気を配りましょう。

## 3. 歯みがき

### (1) 「口指遊び」をしましょう

大人の指先は乳頭の形に似ており、あかちゃんが嫌がりにくいので、時々口の中を指で触り、親自身が口の中に指を入れることに慣れること、意味とあかちゃん自身が指を入れることに慣れることをしましょう。



(方 法) ※親の手はきれいに洗い、爪を切っておきましょう  
子どもの後ろに大人がくるようにする。おとなの膝に  
子どもの頭がくるように寝かせてからはじめましょう。



### (2) 食後に歯ブラシをもつ習慣をつけましょう

食後(1日数回)、歯ブラシを短めに持たせ、のどをつかないように必ず大人がみていましょう。

### (3) 大人が磨いてあげましょう(仕上げみがき)

毎食後、歯磨きして習慣づけましょう。最低でも1日1回は、おとなが歯みがきをしてあげ、口の中に変化(初期むし歯=白くなったところ、はれた歯肉など)がないか観察しましょう。



(準 備) ①コップにお白湯などを入れる。

②ぬらした歯ブラシとスプーンを用意。

(歯ブラシは子どもが使う用と、仕上げ磨き用の2種類2本以上用意)

③子どもの両手におもちゃなどを持たせておく。

(おとなが持っているものを欲しがるので)

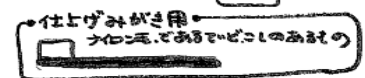
(方 法) 「口指遊び」のときのように、子どもの後ろに大人がくるようにする。

おとなの膝に子どもの頭がくるように寝かせる。

Point ・歯ブラシの毛先がたおれないように力を入れすぎない。

・大人の人差し指で唇をおしのけ歯肉を押さえるようにするとやりやすい。

・唇を指でつまんだり、歯肉に爪をたてないこと。





(磨いた後) うがいができないのでスプーンでお白湯などを飲ませる。コップが使える場合はコップで飲ませる。

Point ・ほめたり、はげましたり、抱っこしたり、遊びながら心のケアを忘れずに。

(体を押さえつけて磨いてしまうこともありますので...) ※うがいは2歳ごろからできるようになります。

#### (4) フッ化物を使って歯の健康を守ろう ※大人にも効果があります

健康な歯を守るため、歯みがきや食事やおやつのとりに気を配るとともに、フッ化物を利用しましょう。

(効果) ①歯の質を強くする ②むし歯菌の活動を抑える ③初期のむし歯を治す等 ※コーティング剤ではありません

(方法)



◎フッ化物入り歯みがき剤は、うがいができるようになったら使用しましょう。

大人にも効果があります。

◎フッ化物洗口は家庭や集団の場でできます。フッ化物洗口に取り組んでいる市内では、集団でフッ化物洗口を実施している保育園等があります。

◎フッ化物塗布は歯科医院でできます。

磐田市では幼児健診や教室の中で実施しています↓↓

実施事業 1歳6か月児健診・2歳2か月児フッ素塗布・2歳8か月児フッ素塗布・3歳児健診

対象者 各健診、教室の対象者

\*塗布後30分間は飲食できません。塗布前に、水分補給しておくことをお勧めします。

磐田市こども未来課(iプラザ3階) 0538-37-2012