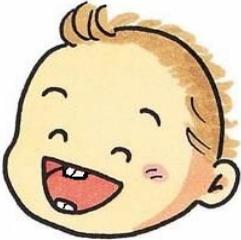
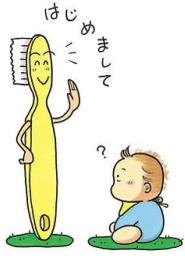
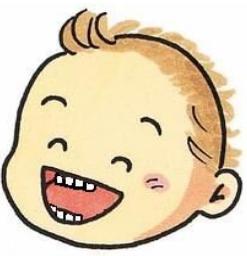


# 歯がはえたよ!



## 歯のはえ方とお口の手入れ

☞ 歯のはえ方やはえる時期は個人差があります。  
前後6か月程度の差があっても大丈夫です。

	歯のようす	お口の手入れ
5か月頃		<p><b>[親子のふれあいの時期]</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 離乳食の後、お口のまわりをやさしくふいてあげましょう。</li><li>* 親子でふれあう遊びを通して寝かせみがきの姿勢に慣れましょう。</li></ul> 
7か月頃		<p><b>[歯みがきの準備期]</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 少し湿らせたガーゼで歯の表面をはさむようにふいてあげましょう。</li><li>* 離乳食の後、湯ざましやお茶を飲ませましょう。</li></ul> 
10か月頃		<p><b>[歯フらしに慣れる時期]</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* スプーンが持てる時期になったら歯ブラシを持たせて、カミカミさせてみましょう。(必ず大人がみている所で見守ってください。)</li></ul> 
1歳頃		<p><b>[歯みがきを始める時期]</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 膝に抱いて歯ブラシでやさしくみがいてあげてください。</li><li>* 声かけをして楽しい雰囲気づくりでみがきましょう。</li></ul> 

# 歯のみがきかた

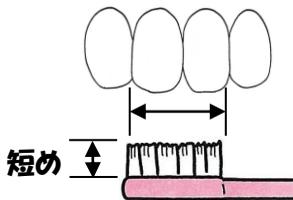
## 歯ブラシの選びかた

\* 歯ブラシは「仕上げみがき用」と「子ども用」の2本を用意しましょう。

## 歯みがきの姿勢

\* 膝の上に仰向けに寝かせて軽い力でみがきましょう。

## 子どもの前歯 2 本分

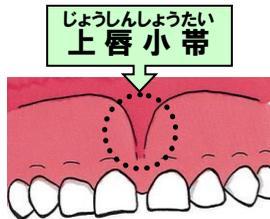


鉛筆を持つように軽く持ちましょう！



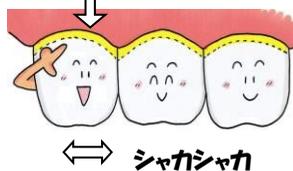
## 歯をみがく時の注意

\* 小帯に歯ブラシが当たらないように指で保護しながらみがきましょう。



\* 歯と歯肉の境目に歯ブラを当て横に細かく動かしましょう。

ここをみがいてね!



## 😊 歯みがきを嫌がったら・・・

- \* 眠い時や気分の悪い時は部分的にみがきましょう。機嫌の良い時を選んでみがいてください。
- \* みがき終わったらほめてあげましょう。

\* 歯がはえたばかりの所や汚れている所は、歯肉から出血しやすいものです。体調の良い時であれば心配いりません。やさしく歯ブラシを動かしましょう。





## 歯の健康チェックしてみませんか？

多くの項目に該当すれば、お子さまの歯はより安心です。

### 日ごろはどうか？

歯のはえ方や  
お口の状態を  
よくみている

子どもとのふれ  
あいを心がけて  
いる

歯の健康づく  
りを家族で話  
し合っている

家族みんなが、  
自分の口の手入  
れを気をつけて  
いる

卒乳の時期を  
だいたい決め  
ている

寝かせながらの  
授乳や夜間の授  
乳は減っている

哺乳ビンにジュース  
やスポーツ飲料など  
の甘い飲み物を入  
れない

ジュースなど  
甘い飲み物は  
ひかえている

お菓子を欲しが  
るままにあげない

歯みがきの  
習慣づけを  
している



# お口の気がかりQ&A



Q1. 歯ぐきに白い固まりがあります。歯ではないようですが何でしょうか？

A1. 歯を作った組織が吸収されないで残り、変化した上皮真珠じょうひしんじゆとされます。自然に脱落して消えてしまうので心配ありません。

Q2. 5か月の子どもですが、指をよくしゃぶります。歯並びに影響しないでしょうか？

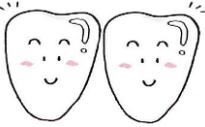
A2. 乳児期の指しゃぶりやおもちゃしゃぶりは、口への刺激の取り込みとして大切です。口のまわりの過敏をなくし、歯みがき習慣をスムーズにつけるためにも役立ちます。

Q3. 下の前歯が大きくハート型のようにくっついて生えてきました。大丈夫でしょうか？

A3. 歯が2本くっついてはえた癒合歯ゆごうでしょう。そのまま大丈夫です。むし歯になりやすい形をしているのでご注意ください。

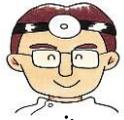
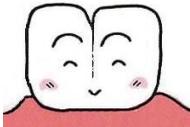
癒合歯ゆごうしって？

歯が作られる時に  
2本の歯が...



くっついて

癒合歯ゆごうしに！



下の前歯に多いよ！

Q4. むし歯はうつると聞きました。本当でしょうか？

A4. むし歯菌は、歯がはえ始めるころから大人の唾液を介して感染するといわれています。お子さまだけでなく、家族全員でお口の健康づくりを心がけましょう。



歯やお口のことではわからないことやご心配なことは、歯科医師または保健センターの歯科衛生士にご相談ください。