

じょうぶな歯
ママ・パパから我が子へプレゼント

生後10か月頃の歯のお話



あかちゃんの歯の手入れ

①歯が生える前から

●お口のまわりや、ほっぺで遊ぼう！

口の周りは敏感です。
遊びを通して、口の中を
さわられることに慣らして
いきましょう。



上くちびると歯ぐきをつなぐ筋の周りは、
特に敏感な場所。
歯がない時から、さわってあげましょう。

お口のまわりを
こちょこちょ♪
口の中もさわってね



●歯みがきのお手本は、パパとママ

気持ち
いいね～



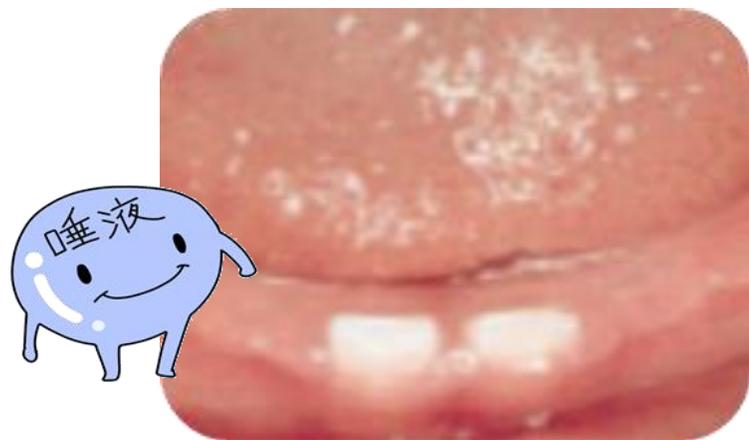
家族の歯みがきを
見せてあげましょう。



手に持った物を何でも口に持っていく時期
になったら、歯がなくても小さめの歯ブラシ
を持たせて慣らしていきましょう。

※危なくないように抱っこや座った姿勢で歯ブラシを
持たせ、保護者が見てあげましょう。

あかちゃんの歯の手入れ ②歯が生えたら



下の前歯は唾液に守られ、むし歯になりにくい場所です。

まずは、楽しく手入れを始めましょう♪

●ぬらしたガーゼで 歯を軽くふいてあげましょう。

●歯の丈が伸びたら、ナイロンの歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。



あかちゃんの歯の手入れ ③上の前歯が生えたら

- 上の前歯の周りは敏感で、下の歯よりも歯みがきを嫌がることが多い
- 唾液が届きにくく、汚れがたまりやすいため、むし歯ができやすい
- 歯ブラシで毎日みがきましょう

上くちびるから歯ぐきにつながる筋を、指でガードして磨きましょう



あかちゃんの歯の手入れ ④ 1歳をすぎたら

- 自己主張が始まる1歳位から、「はみがきイヤイヤ!」「自分で!」「仕上げみがきはイヤ!」の時期です。

～こんな工夫をしてみましよう～

好きな姿勢で

場所を変えて

人を変えて



大変だけど
成長の一つ

がんばったね



1歳から3歳が対象の「歯みがき教室」もご利用ください。
電話相談もお受けします。

歯の観察をしましょう



むし歯の原因になる「**歯垢**」
ベタベタ汚れています。歯ブラシで落としましょう

むし歯

茶色く変色し、穴があいて
きました



白く濁っている部分は、
むし歯の一手手前の
状態



- 哺乳ビンなどでイオン飲料水やジュースをちょこちょこ飲んでいると、むし歯のリスクが高くなります。
麦茶やお水で水分補給ができるようにしましょう。



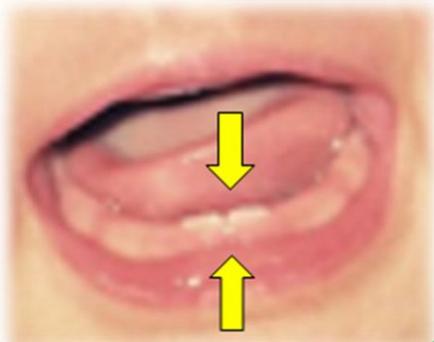
ナラシド♪

お口の働きを育てましょう

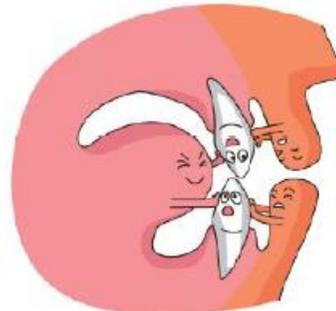
モグモグ、カミカミ、手づかみ食べは、大切です！



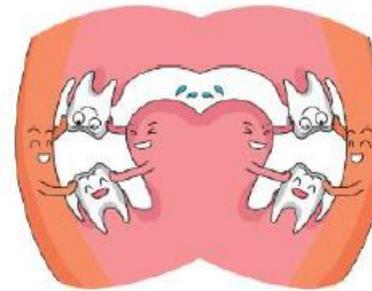
- **手づかみ**食べて、自分の一口で食べられる量を覚えます→丸のみを防ぎます
- 口を閉じて、**モグモグ**、**カミカミ**することで、舌やくちびる、頬の**筋肉**が育ちます
すると、→筋肉のバランスで、歯が正しい位置に動き、**歯並び**を整えていきます
→しっかり口を閉じられるようになり、よだれが減ります
→鼻呼吸につながります



舌・唇・頬の
筋肉のバランスが
将来の歯並びに
影響します。



横から見たところ



正面から見たところ

筋肉と筋肉の
おしくら
まんじゅう！

ホームページ掲載中の
「離乳食完了に向けて」
も参考にしてください！



ホームページ掲載中の「よく噛んで食べる子に育てよう」
(千葉県歯科医師会作成リーフレット)に掲載しています

よくある質問

Q. 歯の位置がずれている。斜め(Vの字)等曲がって生えてきた

Q. 乳歯ですきっ歯？

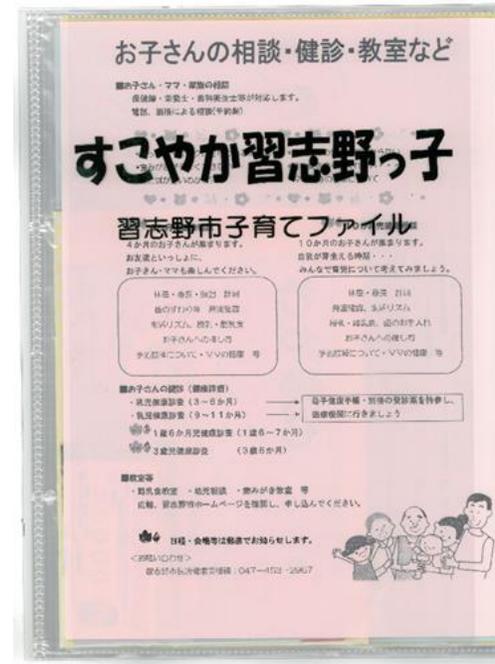
Q. 歯ぎしりをする

Q. 口臭がする

Q. かみ合わせが逆(うけ口)？

Q. 歯の形が気になる

Q. 上の前歯をみがこうとすると嫌がる



ナラシド♪

「すこやか習志野っ子」ファイル内の、「あかちゃんの歯のお話」にQ&Aを記載しています。ご活用ください★