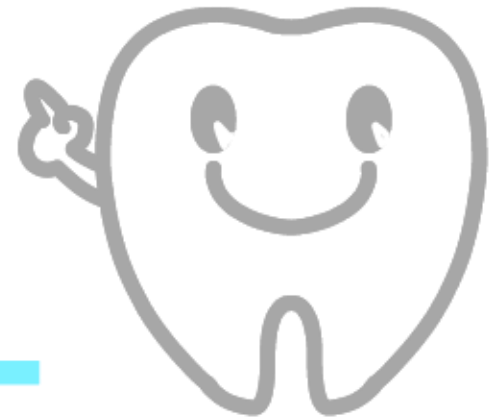


乳幼児期のお口について ～機能の発達・ 乳歯のケア～



歯がまだ生えていないお子さんのお口のケア



- 萌出時期や順序は個人差が大きいです。
- 歯が生えた時に、仕上げみがきがスムーズにできるよう今から準備しておくといいでしょう。

ママのゆびではぐきを
そっとなでてみる



口のまわりをさわられるの
になれさせる



口のまわりをガーゼなどで
優しくふいてみる



- 手のひらでほっぺたを触ったり、人差し指のはらで唇や歯肉を触ったりすることで口にさわられることに慣れさせましょう。
- 日頃からお子さんの口の中を見る習慣もつけるといいでしょう。



新生児期～生後4か月頃

口の発達 : 息継ぎせずに母乳を飲む

歯の様子 : もう少しで生えてくる
: 歯ぐきの中で準備中

食事形態 : 母乳・ミルクなどの水分

生後5～生後6か月頃

口の発達 : 舌が前後に動く

歯の様子 : 6ヶ月頃から
下の前歯が生えはじめる

食事形態 : なめらかにすりつぶした状態

【飲み込むことの動きを覚えていく時期】

下の前歯が生えてきます



この時期の歯のケアは??

生えたての歯は、先端だけ見えている状態。

歯ブラシでみがくのではなく、**ガーゼ**や**綿棒**で表面を拭ってあげましょう。また、歯みがきタイムに慣れるように歯の生えてない部分に触れていく準備をしましょう。

生後7～生後8か月頃

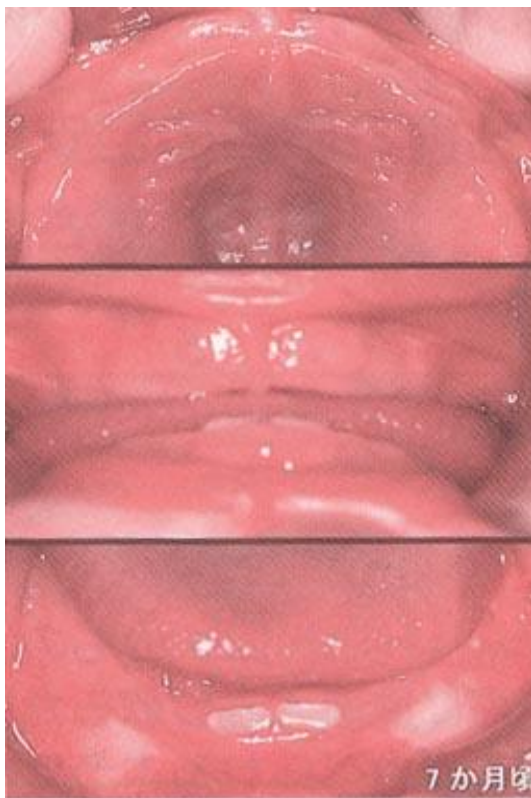
口の発達：舌が上下にも動く

歯の様子：下の前歯が2本生え揃う

食事形態：舌でつぶせるかたさ
(豆腐くらい)

【唇での採りこみと舌での押しつぶし食べの時期】

下の前歯2本が生え揃い、上の前歯が生える準備中



この時期の歯のケアは??

この時期から赤ちゃん用の歯ブラシでみがきましょう。1本を約5~10秒（表、裏）かけてみがきましょう。

歯の生えるスピードや生え方には個人差があります。※写真のような歯の場合はガーゼ等で汚れを拭うケアでも十分です。

生後9～生後11か月頃

口の発達：舌が左右にも動く

歯の様子

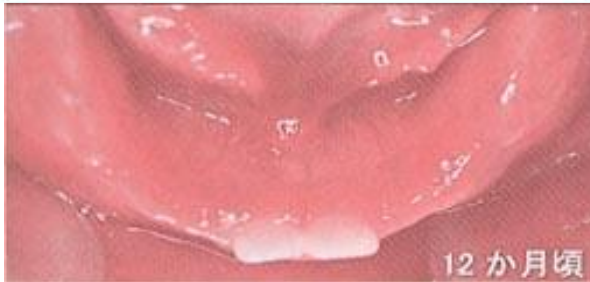
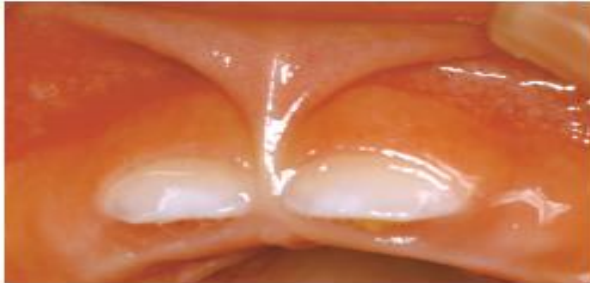
- ・上の前歯が生え、11か月頃
- ・には上下4本ずつ生え揃う

食事形態：歯ぐきでつぶせるかたさ
(バナナくらい)

【歯ぐき食べの時期】

上下の前歯が4本ずつ生え揃う

この時期の歯のケアは??



上の歯をみがくときは唇とつながっている筋（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、人差し指などでカバーしながらみがきましょう。

【いろいろな歯ブラシ】

まずは、歯ブラシに慣れる練習から始めましょう。自分で持って、お口に入れることからスタートになるので、口に入れて喉を突かない長さの歯ブラシやストッパー付きの歯ブラシ、持ち手が輪になったおもちゃ型の歯ブラシが良いでしょう。



乳児用歯ブラシ



仕上げみがき用歯ブラシ

幼児用歯ブラシ



指ナップ歯ブラシ

生後1歳～1歳6ヶ月頃

口の発達：舌が自由自在に動く

歯の様子：奥歯が生える

食事形態：
・ 歯ぐきで噛めるかたさのもの
・ もの（ボーロのようなもの）

【手づかみ食べ練習の時期】

奥歯が生えてくる

この時期の歯のケアは??



奥歯はみぞに汚れが残りやすく、むし歯になりやすい。しっかりブラシを当てて、みがきましょう。

【むし菌が得意やすいところ】



★上の前歯根元の白濁部分は初期むし歯



★上の前歯の裏側のむし歯

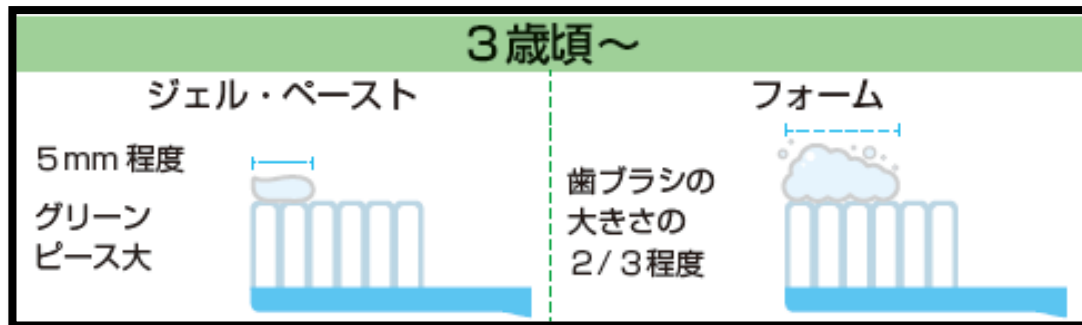
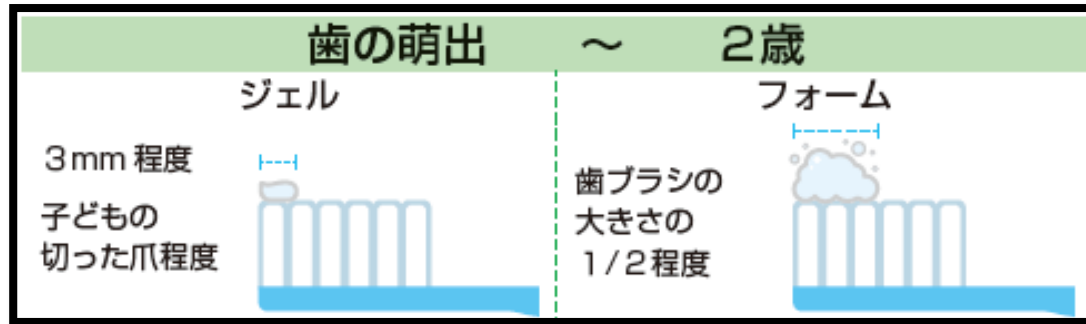


★進行したむし歯（上の前歯）

【歯みがき剤の使用量】

Q、どのくらいの量を使えばいいの？

A、



Q、歯みがき剤は何歳から使っていていいの？

A、うがいが出来る様になってから。

それ以前に使うなら、泡立ちのないジェルタイプやフォームタイプがおすすめです。

※ペーストタイプやジェルタイプは、みがいた後拭き取りが必要です。

Q、大人と同じ歯みがき剤でも使っていていいの？

A、大人用ではなく、こども用の使用がオススメ。

大人用は高濃度フッ素配合の歯みがき剤があるので注意！