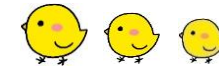


歯のお手入れのコツとお口育て



年齢	0か月頃	6～8か月頃	8か月～1歳頃	1歳6か月頃	2歳6か月～3歳6か月頃	6歳頃
歯の生え方 歯が生える時期や順序には個人差があります	 上皮真珠が見られることもある【注1】	 下の前歯が生える	 上の前歯が生える 上下の前歯が4本ずつ生える	 奥歯（第1乳臼歯）が生える	 奥歯（第2乳臼歯）が生える	 6歳臼歯（永久歯）が生える
歯みがき	【歯みがき準備時期】 スキンシップの一環として、口のまわりや口の中を触られることに慣れさせる 機嫌のよいときに、湿らせたガーゼ等で歯や歯ぐきを拭く練習のスタート！	【歯みがき開始時期】 上の前歯が生えてきたら、歯ブラシを使ってみがく練習を始める 上唇小帯の筋は指でカバーする 歯と歯の間の汚れを取るのには、デンタルフロスがお勧め！	【歯みがき習慣の時期】 夜寝る前は、保護者の方が仕上げみがきを！ こどもには、自分みがき用の歯ブラシを持たせておくと安心！	口の中をよく見て、力を抜いて優しくみがく 仕上げみがきの姿勢	6歳臼歯は、生える途中は歯の位置が低く、歯ブラシが届きにくいので、気をつけてみがく 頬に指を入れて広げる 歯ブラシを頬の横から入れる 小学校高学年頃までは夜寝る前の仕上げみがきを！	
口の発達支援	☆2か月頃、手や指しゃぶりは始まる 目と手、手と口の協調動作が始まる 	☆離乳中期の支援 スプーンを下くちびるのせて、自分で離乳食を取り込むのを待つ スプーンを奥まで入れたり、上唇や上あごにこすりつけて、引き抜いたりしないようにする ☆離乳後期の支援 手づかみ食べも積極的に！ おにぎりやスティック状の野菜など持ちやすいかたちにして、前歯を使い自分の一口量をかじり取る練習が大切 	☆離乳後期から離乳完了期の支援 水分の飲み方の練習の進め方 スプーンですすり飲み → コップ → ストロー スプーンを真横にして上下の唇の間に入れる （浅めのコップから徐々に深めのコップに） 【よくかむ習慣をつけよう】 よくかむことで、だ液の量が増えてむし歯を予防するだけでなく、あごの骨や筋肉も発達する 足が床につき、姿勢が安定することで、あごや舌に力が入りやすい！			

注1 生まれて間もない乳児の口の中に白色の上皮真珠がみられることがあります。乳歯が生える頃には自然に消失するので、治療の必要はありません。