

# 子育てハッピー講座 1歳児



## ● 乳歯の生える時期について

※生えてくる時期や順番には個人差があります

1歳頃



1歳半頃から2歳半頃



## ● 様子を見ましょう

歯並び ・ かみ合わせ ・ 指しゃぶり

## ● 卒業をおすすめします

おしゃぶり…もし使う際は月齢に合ったもので、長時間にならないようにしましょう

哺乳瓶…コップで手と口の協調運動ができるよう、練習を始めましょう

授乳…1歳6か月以降の夜間授乳が続く場合は、朝に前歯のケアをプラスしましょう

## ● 子どもの歯をむし歯から守る！

### ①生活リズムと食事のリズムを大切に

早寝、早起きで食事の時間を決めましょう。ちょこちょこ、だらだら食べは避けましょう。

水分補給は水やお茶などの砂糖が入っていないものを選びましょう。

### ②毎日ケアをしましょう

歯が生える前

手指で  
触る

・保護者のひざに仰向けにして  
・声をかけながら

目安：1本から7本

ガーゼで  
拭く

・1日1回機嫌のよいときに  
・濡らした清潔なガーゼで

目安：8本くらい

歯ブラシ  
でみがく

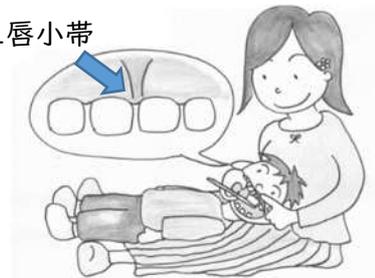
・1日1回寝る前に  
・仕上げみがき用歯ブラシで

△ 歯ブラシの事故に注意しましょう。

仕上げみがきのポイント

- ・ 保護者は笑顔でみがきましょう
- ・ お子さんを仰向けに寝かせて、歯をみがきましょう
- ・ 歯ブラシはえんぴつをもつようにし、小さく動かします
- ・ 上唇小帯※を傷つけないように指でガードしましょう
- ・ フッ化物配合の歯みがき剤やジェルを使いましょう

※上唇小帯



### ③かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう

ご家族のかかりつけ歯科医にお子さんも一緒にかかりましょう。

保健所の歯科相談室でも、0歳から2歳児を対象に、歯科医師による歯科健診、希望者には歯科衛生士がフッ化物塗布を行っています(予約制)。