

歯と口の健康 5か月児向け



❖ 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。

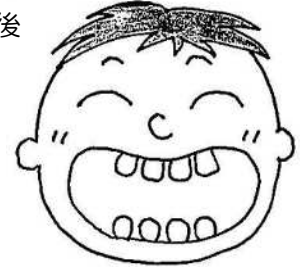
8 か月前後



10 か月前後



1 歳前後



❖ 乳歯について

乳歯のエナメル質は、永久歯に比べて薄い特徴があり、むし歯の進行が早いといわれています。「そのうち抜けて永久歯に生え変わるから、乳歯はむし歯になってもいいや」というのは間違い。乳歯には正しい発音をする、よく噛んで食べる、永久歯を正しい位置に誘導するなど大切な役割があります。

❖ 哺乳ビンの使い方に注意！



哺乳ビンに、ジュースやイオン飲料を入れてだらだら飲みをさせていませんか？
乳歯が生えてからも糖分の入った飲み物を哺乳ビンで与えていると「哺乳ビンむし歯」になることがあります。水分補給は白湯や麦茶で。1歳を過ぎたらコップで飲めるよう10か月頃から練習をしてみましょう。

❖ お口の発達

哺乳反射の消滅、物・指しゃぶり、よだれ → 離乳食への準備が整ったサインです

❖ 離乳食の与え方❖

舌や口唇の動きが変化してきます

- ・姿勢：顎と床が平行な位置
- ・スプーン：浅め
- ・場所：食物は舌の先端へ

舌が前後に動いて“ごっくん”と飲み込める



舌を上あごに押し付けて食べ物を押しつぶすことができる



舌が前後上下左右に動き歯ぐきで食べ物をすりつぶすことができる

❖ 歯みがき習慣について

手指で触る

・今から…

・保護者のひざに仰向けにして、清潔な手指でほっぺや口の中をやさしく触ってみましょう。刺激に慣れることから始めましょう。



ガーゼで拭く

・歯が生えてきたら…

・1日1回、機嫌のよい時に濡らした清潔なガーゼ（または市販のお口専用ガーゼ）で歯を拭いてみましょう。



歯ブラシでみがく

・8本程度生えたら…

・毎日歯ブラシでみがきましょう。歯ブラシは、柄が長く、ヘッドがコンパクトなものがおすすめです。



❖ 家族でむし歯予防

- ① 家族でかかりつけ歯科医での必要な治療を受け、定期健診、クリーニング等で口の中をきれいにする
- ② 赤ちゃんに歯が生えてきたらフッ化物応用を行う、保護者は今から歯みがき剤の効果的な使い方をする