

# 乳児から始める口の健康

令和5年1月作成

## 唇の形に注目しよう



おくちぼかん  
(口のしまりがいい)



自然なお口



もぐもぐ  
(よく動くお口)



口があまり動かないお子さんが増えています。  
おもちゃを噛む動作は、自ら手づかみで食べる動作と同じです。  
遊びを通して食べる練習をしています。  
いろいろな種類のおもちゃを噛むことで、様々な触感に慣れていきます。食べ物の好き嫌いも減るかもしれません。

歯が生えた

7か月頃になると、前歯から子供の歯（乳歯）が生えてきます。  
乳歯は以下の順番で生えてきます。



7か月頃



10か月



1歳頃

(個人差があります)

## むし菌はどこから来たの？

生まれたての子どもにはむし菌はいません。生まれた後に、周囲の人からもらいます。  
スプーンで口移しをしたり、食具を共用する事で、むし菌はうつります。一人ひとり自分用の道具をそろえましょう。また、保護者のむし菌を減らす事で、子どもへうつるむし菌を減らす事にもつながります。さらに、歯が生える時期（乳歯では6か月から3歳頃）は、むし菌が定着しやすい時期です。特に気をつけましょう。

# 仕上げみがき

## 1 いきなり歯ブラシでみがかないで！

口は非常に敏感な所ですので、いきなり歯ブラシでみがかないでください。まずは、お腹や手足を触るスキンシップの延長として頬をなでることから始め、子どもが触られることに慣れさせてください。ガーゼやタオルで歯をぬぐいましょう。



## 2 次に歯ブラシに慣れましょう。

保護者や兄弟の歯みがきを見せると、子どもが歯ブラシに興味を示し、手を出すようになります。子どもに歯ブラシを持たせましょう。子どもが歯ブラシをくわえてくれるようになったら、保護者も手を添えて少し動かしてみましょう。



**注意** 1歳前後の子どもは歩き始めの時期です。歯ブラシをくわえた時に誤って転んでしまい、歯ブラシでのどをついてしまうことがあります。歯ブラシを児に持たせる時は、必ず床に座らせていただき、保護者が様子を見てください。

## 3 仕上げみがきは両手で

自分で歯をみがく時、口の中には感覚があるため片手でみがけますが、子どもの仕上げみがきは目で見て行うために両手で行います。利き手と反対の手で子どもの唇や頬を少しよけ、利き手に持った歯ブラシが歯に当たっているか確認しながらみがきましょう。

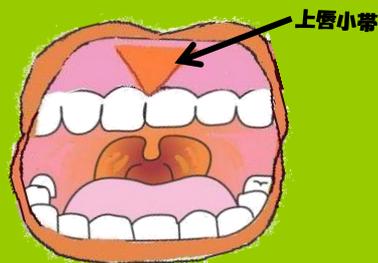
最後に、上手に出来たら褒めてあげてください。



(1) 下の奥歯からみがきましょう。

### 豆知識

上の前歯の付け根には上唇小帯があり、歯ブラシでこすると痛いため、歯みがきを嫌がります。また、口は栄養を摂取する所ですが、食べ物が安全であるかを判断するために、上の前歯は特に敏感になっています。



(2) みがく順番を決めてください。

みがき忘れが少なく、短時間で出来ます。

(3) 慣れてきたらフッ化物も利用しましょう。

【お問い合わせ】 富山市役所こども健康課

TEL (076) 443-2248

ホームページはこちら

