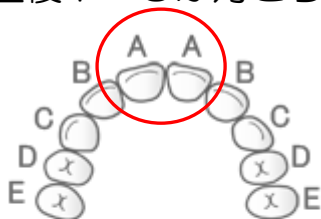


# ひよこステップ学級

## ～0からはじめる歯育て～



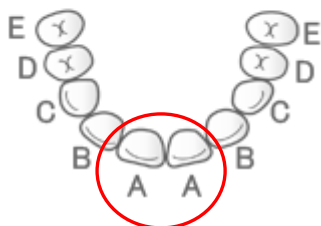
【生後7～8か月ごろ】



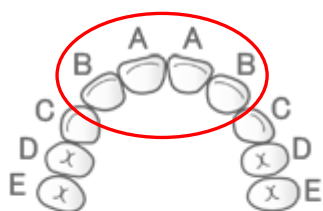
上下の前歯が生え始めます。※個人差があります

このころの離乳食は、舌でつぶせる固さのものを食べます。このとき、唇は、左右同時に伸縮し、上下の唇がしっかり閉じます。また、舌は、前後に加えて、上下に動くようになり、食べ物を舌で上顎に押し付け、つぶして食べることができるようになります。

1日2回離乳食となるため、離乳食を食べたら、お口のケアをしてあげましょう。自分みがきをする場合は、お子さんから目を離さないようにしましょう。歯ブラシの使い方次第で、事故につながってしまう場合もあります。



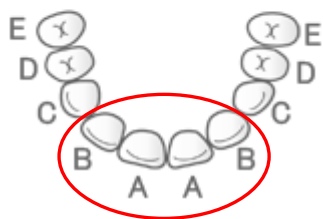
【生後9～11か月ごろ】



上下前歯8本が生えそろってきます。※個人差があります

このころの離乳食は、歯ぐきでつぶせる固さのものを食べます。また、一口量をかじりとることもします。(手づかみ食べ) このとき、唇は、片側に交互に伸縮し、上下の唇がねじれます。また、舌は、前後・上下に加えて左右に動くようになり、前歯で噛みきれるようになります。

1日3回食で、食べる量も増えてくる時期にもなり、いろんな食べ物が食べられるようになります。また、歯の本数も増えるため仕上げみがきが大切になってきます。特に、上の前歯などみがき残しがあると、むし歯になってしまいます。生え始めの歯をむし歯にしないためにも、必ず歯みがきをしましょう。



【むし歯 ～哺乳びんむし歯について～】

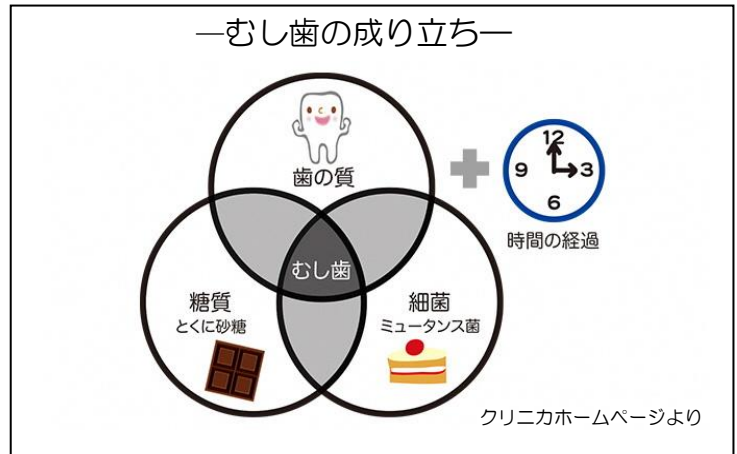


寝かしつけや水分摂取のため、哺乳びんの中に、ミルクやジュース、乳酸菌飲料、スポーツ飲料などを入れてダラダラと飲ませて発症するのが「哺乳びんむし歯」です。

1歳半ごろには、哺乳びんもとれるようにがんばりましょう。(仮にやめられなくても、むし歯予防に気をつけましょう)

本来の授乳時間以外に与えるジュースや乳酸菌飲料、スポーツ飲料には、「ショ糖」が多く含まれ、強い酸性を示しています。生えたばかりの乳歯は、表面組織がまだ未熟であり、長時間哺乳びんを使用して、これらの飲み物を与えていると、むし歯になってしまいます。

また、ミルクにも「乳糖」という糖分が含まれているため、ダラダラ飲みは危険です。そして、就寝前に哺乳びんを使用することも、むし歯につながるため注意が必要です。



### 【歯みがきについて】



この時期は、歯みがきに慣れる大切な時期です。きちんと丁寧にみがくことより、手早くみがいて、まずは歯ブラシに慣れていくことが重要であり、一生懸命、強い力でみがいてしまうと、歯肉を傷つけて、出血してしまう原因となるため、軽い力でみがくように心がけましょう。

また、長時間口を開けておとなしく歯を磨かせることは少ないため、自分でみがこうとしても、歯ブラシを口の中に入れて遊んでいる程度でしょう。そのため、仕上げみがきがとても大切になってきます。「歯みがきは、みんながやるものだ！」という雰囲気づくりをするとともに、1日1回は、歯みがきの時間をつくり日常生活の中で、歯みがきの習慣をつくっていきましょう。

基本的に、親がみがくときは、子どもを寝かせて磨かせます。(寝かせみがき) 仕上げみがきの時に使用する歯ブラシは、ヘッドの部分が小さく、毛先は短めのものを選択し、鉛筆持ちでみがきましょう。

### —上唇小帯—

上唇と歯肉をつなぐ「すじ」のことで、上唇をめくった時に、粘膜から歯肉にかけてピンと張って見える部分を指します。

