



## 7か月児健診を受けたパパとママへ 守ってあげたいピカピカ乳歯



秦野市子育て若者相談課  
子育て保健・相談担当

はえたての乳歯は柔らかいため、大人の歯に比べてとてもむし歯になりやすいです。

1歳6か月の健診では、「歯磨きが嫌がってできない」という保護者の方の声が多く聞かれますがむし歯予防のために **今からできる大事なポイント**を紹介します。



### 水分補給は甘くない「茶」や「水」に

- \* ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料には砂糖がたくさん入っています。特に哺乳瓶で与えると、むし歯の危険信号に。
- \* ジュース類や甘いお菓子は「1つだけよ」「おしまい」などが理解できる年齢（3歳くらい）までは控えたいですね。
- \* そろそろ、コップで飲むように練習をはじめましょう。
- \* 母乳や哺乳瓶は、1歳のお誕生日を目安に卒業できるといいですね。

歯磨きの秘策が  
裏面にあり

はだのっこ俳句

のつ  
どけ  
たい  
たい  
なら  
ら  
茶  
の  
習  
慣



# すてっぴ1 楽しくタッチケア 今から始める歯磨きの準備

= 下の歯がはえたら(生後5~7か月頃) =

ママのお膝にゴロンとさせて、頬やお口のまわりをなでたり、ママの指をお口に入れて歯肉を触る練習をスタート♪

- \* お子さんの機嫌がよい時間で
- \* ニコニコ笑顔 楽しく声をかけながら お歌をうたいながら
- \* 1か月くらい続けましょう

この時期の目標は、歯をみる時間がママとお子さんの  
だいすきな「スキンシップの時間」になるように



## すてっぴ2

= 慣れた頃 =

お口の中にママの指を入れても大丈夫になったら、**ガーゼ**を使って  
“ふきふき”してみましょう

## すてっぴ3

= 上下4本はえる頃 =

慣れてきたら、柔らかい仕上げ用の**歯ブラシ**を使ってみましょう



## すてっぴ4

= 歯磨き習慣の始まり =

- 毎日、寝る前に「ママのお膝にゴロンタイム」
- \* 鉛筆持ちで1本ずつ
- \* 強くゴシゴシしない
- \* 終わったら、いっぱいほめて
- \* パパやママも楽しく歯磨きする姿も  
お子さんに見せてあげて

次回は「幼児食と歯のセミナー」でお待ちしています！(11か月~1歳3か月児対象)