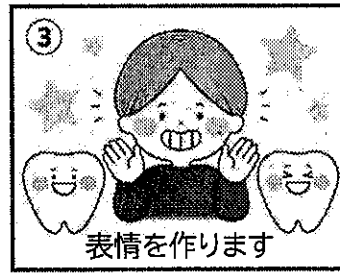




## よい歯は幼児期から守ろう！

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の中の健康を見直す1週間です。将来にわたって健康な歯ですごすためには、乳幼児期から歯と口のケアが大切です。むし歯の原因と予防について知り、健康な歯を守りましょう。

### 歯の役割

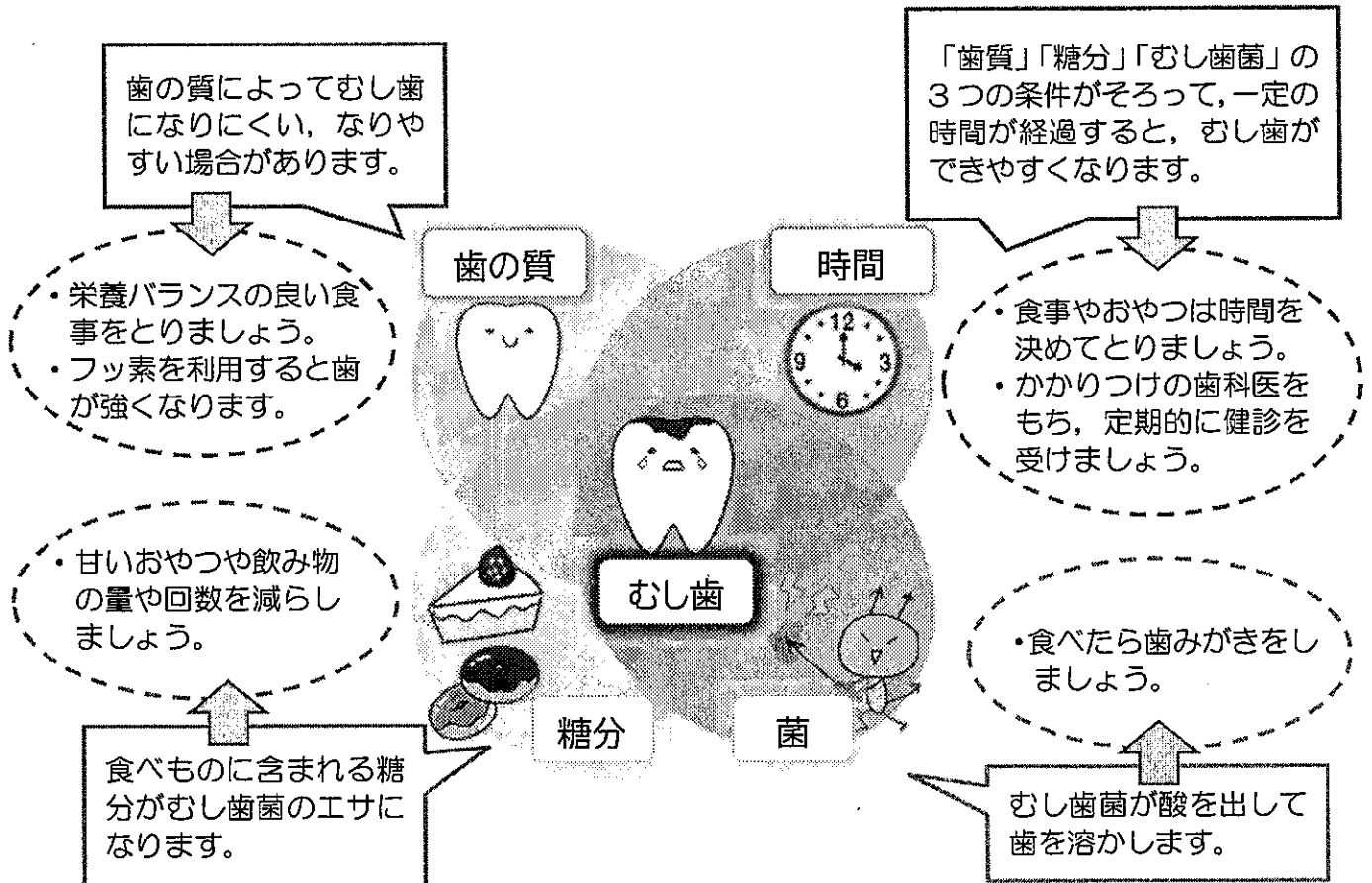


乳歯の役割のひとつに、「永久歯が正しく生えるための案内役」があります。むし歯などで永久歯が生える場所の目印を失ってしまうと、永久歯の歯並びにも影響します。乳歯からむし歯予防をすることが将来的にも大切です。

## ～むし歯の原因と予防～



### むし歯ができる4つの条件



# 子どもの歯の成長と歯みがきのポイント



## 生まれる前

妊娠中から家族で歯のケアを行いましょう。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。赤ちゃんにむし歯菌がうつらないように、家族みんなでもし歯の治療をしておきましょう。



## 0～6か月

歯が生える準備期

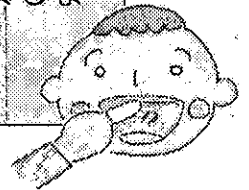
スキンシップの一環として、口のまわりや歯ぐきに触れ、歯みがきの準備をするとよいでしょう。



## 6～9か月

歯が生え始めます。

離乳食の後に湯冷ましを飲ませたり、ガーゼみがきをしましょう。



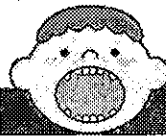
## 1歳頃

前歯上下4本の歯が生えます。

上の前歯はだ液が届きにくく、一度ついた汚れが自然に落ちにくい部分です。

機嫌のよい時に、歯ブラシでみがく習慣をつけましょう。

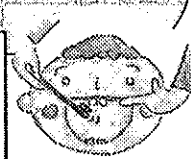
\*上唇の内側にある歯ぐきと上唇をつなぐひだ状のものに歯ブラシが当たらないように指で保護するとよいでしょう。



## 1歳6か月頃

奥歯が生えます。

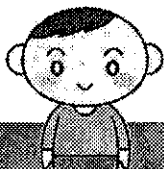
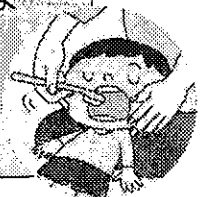
離乳が完了する頃には、奥歯が生え始めます。奥歯の「かむ面」の汚れはだ液ではとれず、むし歯が定着しやすくなる部分です。



## 2～3歳

乳歯20本が生えそります。

家族みんなで見がくところをみせて自分でみがく意欲を育てましょう。歯ブラシは子ども用と仕上げみがき用に分けましょう。



## 6～12歳

乳歯から永久歯へと生え変わります。

## ～6歳臼歯をむし歯から守りましょう～

6歳臼歯は奥歯で最初に生えてくる永久歯で、かみ合わせの基本となるとても大切な歯です。かむ力が一番強い、一番大きい歯であることから『「歯」の王様』と呼ばれています。

6歳臼歯は乳歯の奥にあり、気づかれにくく、形も複雑で、むし歯になりやすいといわれています。

生えてきたら仕上げみがきを念入りにしてあげましょう！

