

ママおねがい!! 私の歯を守ってね

歯が生えはじめたら
歯みがきスタート!

スキンシップが大切!
歯磨きタイムでふれあいを!

むし歯菌は
人から移る?!



ピカティースママの歯育て Q&A

Q ほ乳ピンをいつまでも使っているとむし歯になるって本当ですか?

A ミルクには乳糖が多く含まれており、離乳食が始まり、歯垢がつきはじめるとむし歯の原因となります。ほ乳ピンで吸うことで上の前歯にミルクがたまりやすくよりむし歯がでやすくなります。



Q 歯磨きのスタートはどうすればいいですか?

A 乳歯が生えはじめたら、ガーゼ等で拭きましょう。頭を安定させて口の中を観察し乳歯用の歯ブラシでやさしく歯に触れることから始めましょう。

Q おしゃぶり、指しゃぶりは歯並びに影響しますか?

A 生後2歳頃までは指を口にもっていくことが多くあります。4-5才のおしゃぶりの使用、ひんぱんな指しゃぶりは歯並びや噛み合わせに影響を与えることがあります。遊びながら気を紛らわせ止める方向に導きましょう。



Q 生後10ヶ月になっても歯が生えてきません。大丈夫でしょうか?

A 歯の生え方には個人差があります。歯の生えはじめに歯肉で何かためし噛みをしたくなります。歯ブラシや歯がためなどを使って噛むための刺激をしましょう。心配ならば歯科受診しましょう。



Q 歯みがきをいやがります。どうしたらいいですか?

A 歯ブラシが突然口に入ると赤ちゃんは驚きます。唇に指を触れ歯ブラシを歯にチョンチョンと当てて触れさせてから入れましょう。歌をうたったり、一緒に磨き楽しい時間しましょう。

●歯科衛生士は歯育てママを応援します●

公益社団法人兵庫県歯科衛生士会 ピカティースクラブ



ピカティースママとベビーの歯育て

妊娠中のお口の中の状態は?

つわりで磨けなくて
歯垢(プラーク)が
増えやすい

飲食回数が増えるので歯垢
(プラーク)が増えやすい



唾液がネバネバし
細菌が増えやすい



ワンポイントアドバイス

★磨けない時は無理せずブクブクうがいなどをする。気分がよい時にははいていないに磨きましょう。

★常に食べていないと気分が悪い場合は、むし歯になりやすい状態が続くので、歯みがき回数を増やしましょう。(キシリトールを上手に使いましょう)

●歯みがきのポイントは



毛先をきちんとあてて小刻みに動かして磨きましょう。

ベビーの歯の芽生え

妊娠6～7週頃から乳歯の芽(歯胚)はでき始め
妊娠4ヶ月頃には永久歯の芽(歯胚)もでき始めています。



●歯を丈夫にする栄養素は?



母乳はすぐれもの!

噛む筋肉をきたえる

母子のふれあい

栄養バランス
消化吸収が良い

病気に対する
抵抗力がつく

産後の母体回復



育てよう!

ピカティースベビーの 噛めるお口づくり

赤ちゃんのお口はとても敏感です。その時期に合った食べ方で口は作られていきます。ベビーの唇や舌、歯ぐきの動きをよく観察しながらすすめましょう。



大人より少し やわらかめが食べられます

手づかみ食べをします

一口量を覚える時期です

手づかみ食べを十分に!

「目で見て、手でつかみ、口にもっていく」ということを行動で学びます。



正しく
噛む子へ

吸うことは 食べることへの第一歩

1 何でも口に入れた
い時、指をしゃぶろ
うとします。



4~5ヶ月

唇はふんわり開いてあまり開きません。

2 離乳食のスタートで
す。どろどろ状のも
のを食べ始めます。



5~6ヶ月

下唇にスプーンをあてることを合図として食べさせていきましょう。唇を閉じられるようになります。食べる時、下唇が内側に入り込みます。

3 舌でつぶせる硬さ
が食べられるよう
になります。



7~8ヶ月

この頃に歯が生えはじめます。上下唇はしっかり閉じてうすく見えます。

4 歯ぐきでつぶせる
硬さを食べさせて
いきます!



9~11ヶ月

上下の前歯が生え、かじれるようになります。舌や顎が左右に動きます。



時期には個人差があります。焦らずゆっくり、みていきましょう。

吸う



おいしさと味覚(五感)

食事をする際には、まず見て楽しみ、香りを味わい、陶器や漆器などが唇に触れた後、しっかり噛んで風味を味わい、噛みごたえのある物性の食べ物を咀嚼する音を楽しむことです。そうすれば、そのすべての情報が脳に送られ、食べ物のおいしさが総合的に判断されます。



五感を意識した食べ方

五感磨きのすすめ

