

# 育てよう！健やかな歯を

## 乳歯の虫歯予防

歯の生え方には個人差があります  
↓(下記参照)  
生える時期・順番はあまり気にしないで！

おやつは時間を決めて  
↓  
ダラダラ食べは要注意

小さいお子さんのむし歯の原因  
↓  
多くは清涼飲料水・ジュースなど

歯が生えてなくても  
↓  
歯ぐきの中では乳歯は育っています

歯みがきの準備を始めましょう♪  
↓(下記参照)  
離乳食の後は、お口の中をやさしくマッサージ

まだ歯磨き剤は必要ありません

1本でも歯が生えたら歯磨きスタート  
↓  
機嫌のいい時に歯みがき

むし歯は感染症です  
↓  
家族みなでお口を清潔に

むし歯菌はうつる？

歯磨きの手順など母子手帳に記載しています

## 乳歯の生えてくる時期の目安

A 乳中切歯 8～11か月

B 乳側切歯 11～12か月

C 乳犬歯 1歳8か月

D 第一乳臼歯 1歳6か月

E 大二乳臼歯 2歳半～3歳

E 大二乳臼歯 2歳半～3歳

D 第一乳臼歯 1歳6か月

C 乳犬歯 1歳8か月

B 乳側切歯 10～11か月

A 乳中切歯 6～7か月

## 《歯みがき上手に育てましょう》

♪ 5か月ごろから歯みがきの準備を始めましょう♪

- ① ほっぺや、おでこ、鼻、耳などを手でやさしく触れましょう。
- ② 口の周りを触ったり、口の中に指を入れたり、唇や舌にやさしく触れましょう。
- ③ 指や歯ブラシの背で、ほっぺの内側をマッサージしましょう。

