１才のお誕生日を迎えてから

赤ちゃんの口の中

１才

上あご ４本
下あご ４本

１才半

上あご 6~8本
下あご 6~8本

２才

上あご ８本
下あご ８本

アドバイス

１才

●母乳はそろそろ卒業しましょう。

１才半

●奥歯が生えてきたら歯ブラシを使いましょう。

ムリせず子どものペースで歯みがき好きに！

２才

●歯みがきの習慣はつきましたか？

●ブクブクうがいの練習もしましょう。

●生活のリズムが乱れていませんか？外でよくあそび、おなかをすかせて食事をしっかり食べましょう。

カチカチ歯食べ期

くちびるも口角も自由自在に動かして奥歯でかめるようになります。
（歯でかみつぶせるくらいのかたさ）

●食事中のお茶、牛乳はやめましょう。
（よくかめば唾液が出て飲み込みやすくなります。）

赤ちゃんの口の中

３才～

２才半を過ぎるころには
上あご10本、下あご10本
全部で20本がでそろいます。

アドバイス

●おやつは３時の１回だけ！
甘いおかしは極力ひかえましょう。

キケン！

おやつ＝間食≠甘食

●そろそろ歯ブラシと一緒に糸ようじ（フロス）も使いましょう。

歯と歯がくっついているとここに汚れがたまってしまいます。
この汚れは歯ブラシだけではとれません。
糸ようじ（フロス）でとってあげましょう。

糸ようじ（フロス）

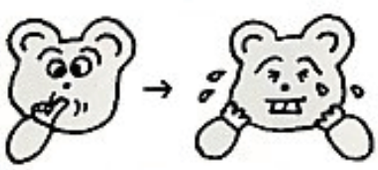
●予防処置

フッ素塗布…歯の質を強くしむし歯になりにくくします。

シーラント…奥歯の溝をうめてむし歯になりにくくします。

サホライド（進行止め）…初期のむし歯に反応し、黒くなりますが、抑制効果があります。

●指しゃぶりが癖になっていませんか？



習慣化すると「出っ歯」になる可能性があります。
なるべく早いうちに止めましょう。

●なんでもよく咬んで食べましょう。
あごの発育が悪いと永久歯の歯ならびに影響します。