

4か月児健康相談 資料

～歯が生える前の準備編～



船橋市保健所：歯科衛生士

歯が生える時期は 個人差があります



今、歯が生えている方はいらっしゃいますか？
だいたい7～8か月頃に下の歯から生えてくることが多いです
個人差があります



3歳くらいに20本の乳歯が生えそろいます。
乳歯はすべて永久歯に生えかわります。生え変わりは6歳くらいからはじまっ
てきます。



歯が生えてくると心配になるのが、歯の病気むし歯ですね。
むし歯の原因になるのは、歯の表面についているプラーク(歯垢)です。

歯垢 1 mg中に2～5億個の細菌



プラーク(歯垢)を電子顕微鏡で見ってみました。
食べかすではなく、細菌の塊です。

むし歯菌（ミュータンス菌）は、 周りの大人からうつります



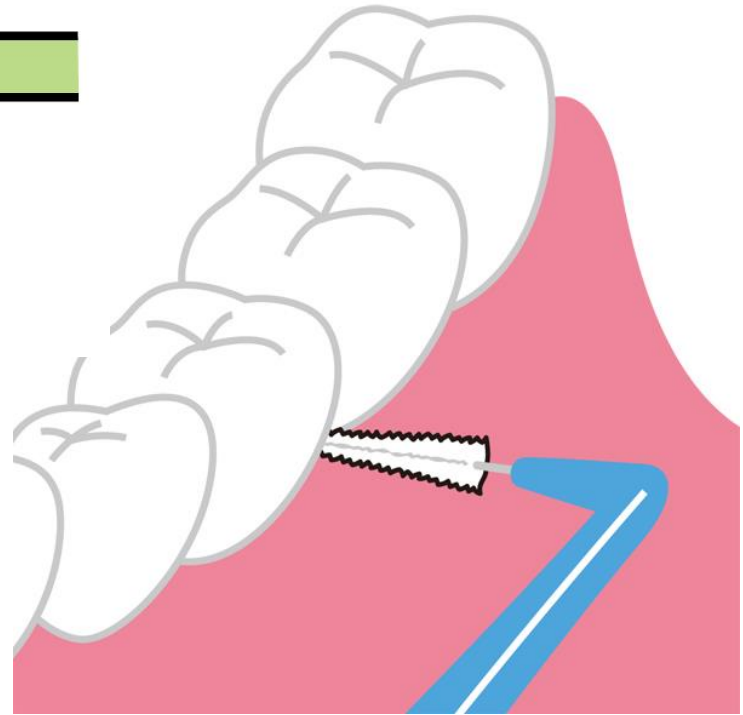
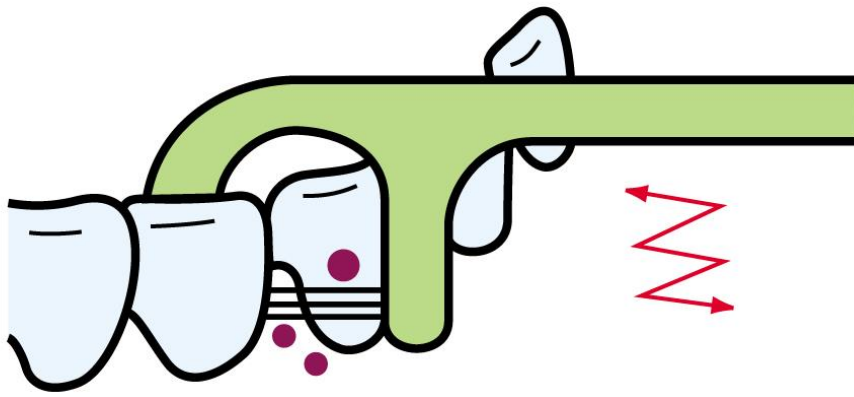
生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯菌のミュータンス菌はいません。
赤ちゃんの周りの人の口からつばを介して移るので、周りの大人は、お口をきれいにしておくことが大切です

大人のお口をきれいに



むし菌のある方はむし菌の治療をきちんとし、また、毎日のセルフケアをがんばりましょう。

デンタルフロス、歯間ブラシ



歯ブラシでみがくだけでなく、デンタルフロスや糸つきようじ、歯間ブラシといった道具を使用して歯と歯の間までしっかりお手入れをして、家族みんなでむし歯予防に取り組みましょう。

初めての口のおケア



口の中や口の周りは刺激に敏感なので、日頃からスキンシップをとり、触られることに慣れていきましょう。

前歯が生え始めたら、離乳食の後など、ガーゼで歯を拭いてあげたりしてみましよう。

歯ブラシに慣れよう



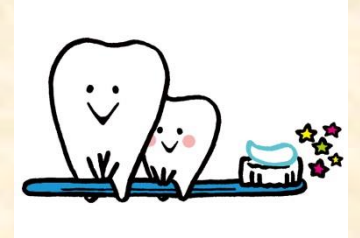
物をつかむようになったら、赤ちゃんに歯ブラシを持たせて口の中に入れ、歯ブラシの感触に慣れさせましょう。

歯ブラシの 持ち歩きに注意！



歯ブラシを持たせっぱなしは危険です。必ず近くに保護者の方がいるときに持たせるようにしましょう。

歯が生えて、歯ブラシ遊び に慣れてきたら・・・



次は保護者の仕上げみがきに進みましょう。

③の離乳食(3回食)と歯みがきの教室資料を
ご覧ください。

船橋市の保健センターには歯科衛生士がおります。
お気軽に相談してください

