

令和6年度 むし歯予防ピーパー教室

月 日 NO

参加票

お子様 (ふりがな) の名前 (第 子) 現在の月齢 歳 か月

地区 電話番号

本日の
お子様の体温 °C

- 1, 歯は、何本生えていますか? _____ 本 (大体で結構です)
- 2, 歯のお手入れはしていますか? はい いいえ
「はい」の方↓
- 3, 使っているものは、なんですか? ガーゼ、シート、ゴムのブラシ、歯ブラシ その他
- 4, ご質問や相談

口・歯について	食事・おやつについて
---------	------------

※きりとり※

DH

栄養士

お子さんの歯のケアについて

はじめの一歩

スキンシップの1つとして頬や口の周り、歯肉をやさしく触ってならしておきましょう。



歯が生えはじめたら

ガーゼで拭き取る、湯冷ましを飲ませるなどの食後のケアを始めましょう。
歯ブラシに慣れるために、カミカミさせてあげるのもよいですね。
歯ブラシを口に入れている時はのど突き事故に注意！
必ず保護者が近くで見守ってください。

上の前歯が4本生えそろってきたら歯ブラシでみがきはじめましょう。

保護者がみがく「仕上げみがき」を始めましょう。

乳歯の生え方

1歳ごろ



前歯が上下生える

1歳6か月ごろ



奥歯が生え始める

歯の生え方には個人差があります。
また前歯から順番に生えてくるのではなく、奥歯が生えた後に犬歯（糸切り歯）が生えてくることが多いようです。

むし歯になりやすい上の前歯

とくにココは要注意！！

歯と歯肉のさかいめ

歯と歯の間



規則正しい食生活が強い歯をつくります



- 食事・おやつの回数や時間を決めて、食生活のリズムを整えましょう。不規則な食事や授乳はむし歯の原因になります。おやつは1日2回まで。
- 水分補給は、お水かお茶にしましょう。スポーツドリンクは熱や下痢など、特別な時以外は控えましょう。
- ジュースやスポーツドリンクなどを哺乳びんで飲ませると、とてもむし歯になりやすいです。

