# ◆和6年度 むし歯予防ビーバー教室

83

お子様 (ふりがな)

の名前

地区

現在の

月齡 (第

か月

参加票

月

本日の お子様の体温

°C

日 NO

電話番号

歯は、何本生えていますか? 1,

2, 歯のお手入れはしていますか? 「はい」の方↓

3, 使っているものは、なんですか?

ご質問や相談 4,

本 (大体で結構です)

はい いいえ



ガーゼ、シート、ゴムのブラシ、歯ブラシ その他

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

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。

#### むし歯になりやすい上の前歯

歯と歯肉のさかいめ

とくにココは要注意!!



## 歯の生え方

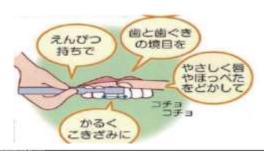


1歳6か月

前歯が上下生える

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。



## 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。

